

**MEDITASI SAMATHA BHAVANA DAN KETENANGAN JIWA**  
**(STUDI KASUS VIHARA STIAB JINARAKKITA BANDAR LAMPUNG)**



**Diajukan untuk melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat**

**Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)**

**Dalam Ilmu Studi Agama-Agama**

Oleh :

WULANDARI

1531020013

Prodi Studi: Studi Agama-Agama

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1440 H / 2019 M**

## ABSTRAK

Meditasi yang dilakukan setiap individu merupakan kebutuhan batin dan kewajiban untuk manusia yang beragama Buddha. Penelitian ini berjudul Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa. Penelitian ini dilakukan peneliti di Vihara STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung. Meditasi yang dimaksud dalam penelitian ini mempunyai arti konsentrasi. Samatha Bhavana yaitu ketenangan batin terutama pikiran terpusat dan tertuju pada suatu objek. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa di STIAB JINARAKKHITA maka dilakukan penelitian dalam skripsi ini. Untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan meditasi samatha bhavana di STIAB JINARAKKHITA. Hipotesis dalam penelitian ini berdasarkan teori dan kerangka fikir yang telah diuraikan, berikut dirumuskan : H<sub>0</sub>: ada hubungan antara meditasi Samatha Bhavana terhadap Ketenangan Jiwa. H<sub>1</sub>: tidak ada hubungan antara Meditasi Samatha Bhavana terhadap Ketenangan Jiwa. Skripsi ini menggunakan pendekatan psikologis. Penelitian ini menggunakan 60 populasi mahasiswa-mahasiswi STIAB JINARAKKHITA. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi, observasi, wawancara, kuesioner/angket. Berdasarkan data yang ingin diperoleh jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, yang menekankan pada data-data numerikal (angka) diolah dengan metode korelasional, melakukan uji hubungan antara dua variabel. Hasil analisis korelasi dapat disimpulkan meditasi samatha bhavana berhubungan secara positif ketenangan jiwa dengan derajat hubungan korelasi sedang. Dalam agama Buddha terdapat proses pelaksanaan meditasi yang meliputi syarat-syarat meditasi. Seseorang mediator dalam praktik meditasi harus memahami syarat baik internal maupun eksternal. Meditasi dilakukan mahasiswa-mahasiswi Stiab Jinarakkhita setiap hari jumat pukul 09.00 WIB. Meditasi dilakukan pada saat sore hari mulai pukul 18.30 WIB. Hasil analisis korelasi dapat disimpulkan meditasi samatha bhavana berhubungan secara positif dengan ketenangan jiwa dengan derajat hubungan korelasi sedang. Dapat dilihat pada nilai signifikan  $0,00 < 0,05\%$ . Untuk melihat seberapa kuat hubungannya, pada nilai Pearson *Correlation* menunjukkan nilai 0,41 s/d 0.60= Korelasi sedang.





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. 0721 703260*

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi

**MEDITASI SAMATHA BHAVANA DAN**  
**KETENANGAN JIWA (Studi Kasus Vihara STIAB**  
**JINARAKKHITA Bandar Lampung)**

Nama Mahasiswa

Wulandari

NPM

1531020013

Prodi

Studi Agama-Agama

Fakultas

Ushuluddin dan Studi Agama

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dr. Idris Ruslan, M.AG**

**NIP. 197101061997031003**

**Pembimbing II**

**Dr. Suhandi, M.Ag**

**NIP. 197111171997031003**

**Ketua Prodi Studi Agama-Agama**

**Dr. Idris Ruslan, M.Ag**

**NIP. 197101061997031003**





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin, Sukarama - Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“MEDITASI SAMATHA BHAVANA DAN KETENANGAN JIWA (STUDI KAUS VIHARA STIAB JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG)”** disusun oleh **WULANDARI, NPM : 1531020013**, Program Studi Studi Agama-Agama, Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosyah pada Hari/Tanggal: Rabu, 31 Juli 2019, Pukul 10.00-12.00 WIB. Di Ruang Munaqosah (Gedung Dekanat Baru Lantai 3) Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag

Sekretaris : Ahmad Nuril Huda, MA

Penguji Utama : Dr. H. Shonhaji, M.Ag

Penguji I : Dr. Idrus Ruslan, M.Ag

Penguji Pendamping II : Dr. Suhandi, M.Ag

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag

NIP. 196003131989031004





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN**

*Alamat : Jl. Let.Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung Tepl. (0721) 703260*

---

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya:

Nama : Wulandari  
NPM : 1531020013  
Prodi : Studi Agama-Agama  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama  
Alamat : Jl. Ahmad Akuan gg kenanga Kotabumi Lampung Utara  
No. Telp/Hp : 082279931966  
Judul Skripsi : Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara STIAB JINARAKKHITA Panjang Bandar Lampung)

Menyatakan bahwa isi karya tulis skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumbernya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, 7 Juli 2019

Yang menyatakan,

**Wulandari**

NPM. 1531020013

## MOTTO

Ketika menerima sesuatu yang tidak menyenangkan janganlah bereaksi berlebihan, karena apapun yang keluar dari diri anda tidak akan berkualitas, tetaplah terkendali dan tenang agar anda menjadi manusia berkualitas. Orang yang penuh semangat, selalu sadar, murni dalam perbuatan, memiliki pengendalian diri, hidup sesuai dengan Dhamma, dan selalu waspada, maka kebahagiaan akan bertambah. (Dhammapada. 35).



## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur alhamdulillah atas kekuasaan Allah swt, dengan semua pertolongannya sehingga dapat tercipta karya tulis ini, maka karya tulis ini saya persembahkan teruntuk:

1. Kedua orang tuaku, mami tercinta (Nurbaiti) dan ayahanda terkasih (A. Rahman K) yang selalu mencurahkan kasih sayang dengan penuh ketulusan dan keikhlasan hati, kesabaran dan ketabahan. Terimakasih atas setiap tetes keringat dan air mata serta mendukungku untuk meraih cita-cita dan menemani setiap langkahku dalam iringan doa yang dipanjatkan dari kejauhan.
2. Ayuk tersayang (Sutihat) terimakasih selalu memberi semangat dalam melakukan hal apapun. Kakak sepupuku yang selalu memberi semangat dan memberi solusi (Ferry Fadli) , Kakak iparku (Arif Maulana), Abah (Anang), Mama (Susi), Paman ( Kozo, Mulyadi, Kastu), bibik ( Sri, Eneng, Maysaroh) terimakasih untuk kalian yang selalu ada untukku dalam hal apapun.
3. Kakek tersayang Ahmad Sarbini (alm) yang menantikan kesuksesanku.
4. Para Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuanya kepada peneliti selama belajar di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, khususnya prodi Studi Agama-Agama.
5. Almamater Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung

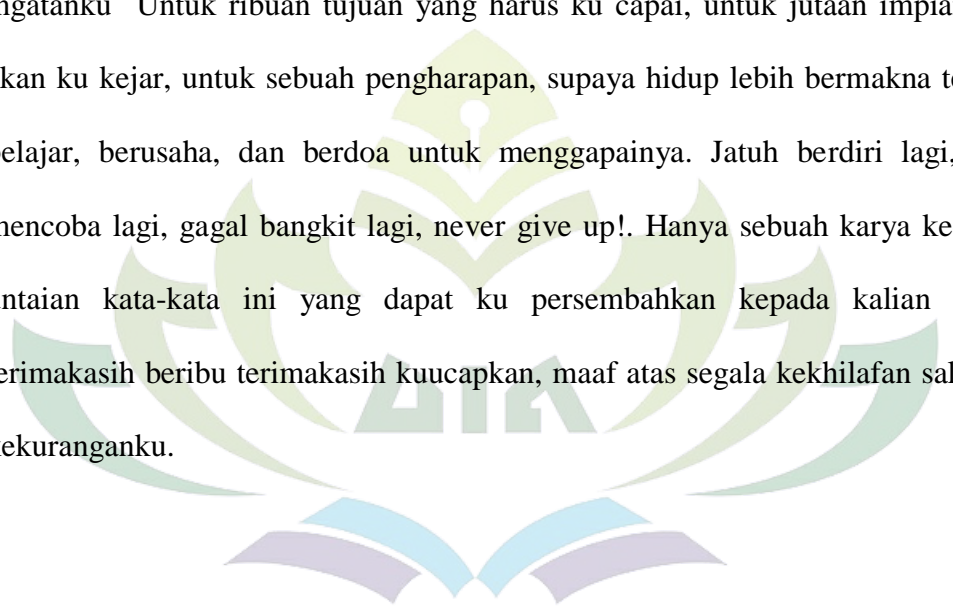
6. Segenap karyawan, staf akademik, staf perpustakaan baik perpustakaan pusat atau perpustakaan Fakultas Ushuluddin Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dan Dosen STIAB, staf perpustakaan STIAB JINARAKKHITA.
7. Bikkhu Rapiadi Bhadra Purisa. S.Ag.,MP.d , Taridi Bhadra Sumano. S.Ag., Mp.d.,Mp.d.B yang telah membantuku dan memberi semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Kekasih tersayang (Zainul Muhlisin) terimakasih telah menemaniku penelitian, mendengarkan keluh kesahku dan selalu memberi semangat.
9. Para teman seperjuangan study agama-agama angkatan 2015 (Devi Jaya Utami, Dea Retno Niti Azmi, Muslim, Egi Jovi Aldi, Roziqin, Rahmat Arif fadoli) dalam perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi ini telah memberikan kebersamaan canda dan tawa yang terukir selama delapan semester, dan dukungan untuk terus bangkit, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Kakak tingkat (Reni Ferlita Sari S,Ag , Rita Ariyani S, Ag , Septiana Dewi S, Ag) yang telah berbagi ilmu mengenai skripsi.
11. Sahabat PMII Rayon Ushuluddin Raden Intan Lampung.
12. Keluarga besar FORMASAA (Forum mahasiswa studi agama-agama) Se Indonesia.
13. Keluarga ampibi ( Asosiatif Mahasiswa penerima Bidikmisi) yang selalu memberi keseruan dan membiayai perkuliahanku.



14. Keluarga Office selama pendidikan bahasa inggris di Pare, Kediri Jawa Timur.

15. Keluarga KKN kelompok 60, Pioms Mami dan sekeluarga Desa Talang Jawa Merbau Mataram terimakasih telah menjadi bagian keluargaku.

Sangat penting bagiku untuk menuliskan nama-nama mereka yang begitu luar biasa dan banyak memberikan arti dalam hidupku sehingga keterbatasan ingatanku Untuk ribuan tujuan yang harus ku capai, untuk jutaan impian yang akan ku kejar, untuk sebuah pengharapan, supaya hidup lebih bermakna teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi, kalah mencoba lagi, gagal bangkit lagi, never give up!. Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat ku persembahkan kepada kalian semua, terimakasih beribu terimakasih kuucapkan, maaf atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku.



## **RIWAYAT HIDUP**

Nama lengkap peneliti Wulandari, dilahirkan di suatu kota kecil yaitu kotabumi, Kecamatan sribasuki Kabupaten Lampung Utara. Pada hari Jumat, 23 Januari 1998. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan bapak A. Rahman K dan Ibu Nurbaiti. Peneliti menyelesaikan tingkat dasar di SD Negeri 1 Kotabumi pada tahun 2009, kemudian melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 4 Kotabumi lulus tahun 2012. Kemudian peneliti melanjutkan sekolah menengah atas SMA Kemala Bhayangkari Kotabumi lulus tahun 2015. Peneliti melanjutkan keperguruan tinggi Pada Tahun 2015 dan peneliti diterima sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Mengambil jurusan Studi Agama-Agama program studi Strata Satu (S-1). Semasa peneliti kuliah peneliti mengikuti Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia di Rayon Ushuluddin dan Studi Agama-Agama. peneliti menjadi Biro Kesenian atau tari di rayon ushuluddin. Peneliti mengikuti kegiatan fakultas yaitu ISTIDA (Ikatan Seni Tari Daerah) dan peneliti menjadi ketua istida. Peneliti aktif di sanggar seni tari bungamayang Bandar Lampung. Pada semester 7 peneliti menjadi Plt Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Studi Agama-Agama. Peneliti mengikuti kongres FORMASAA Se Indonesia dan Peneliti terpilih menjadi Bendahara Umum Forum Mahasiswa Studi Agama-Agama Se Indonesia. Semasa peneliti sekolah dari SMP-SMA mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah seperti basket, tari, paskibraka, pramuka, rohis, solo song, marchingband, osis. Banyak piagam dan beberapa piala yang dimiliki peneliti selama mengikuti kegiatan lomba ekstrakurikuler tingkat daerah maupun umum.



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT karunia nikmat yang begitu melimpah sehingga bisa member kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi. Setelah melalui banyak hambatan yang mengiringi sepanjang jalan, akhirnya terselesaikan juga penulisan skripsi yang berjudul MEDITASI SAMATHA BHAVANA DAN KETENANGAN JIWA (STUDI KASUS STIAB JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG). terselesainya skripsi ini merupakan kelegaan yang luar biasa bagi peneliti setelah cukup lama dengan perjuangan, keyakinan, pikiran dan tenaga serta motivasi untuk menyelesaikan.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga serta para sahabat dan mudah-mudahan sampai kepada kita semua yang telah berniat dengan segenap kuasa untuk mengikuti ajaran-ajarannya.

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti tidak lupa mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Mukri, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta.
2. Bapak Dr. H. M Afif Anshori, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta staf pimpinan dan karyawan yang telah berkenan memberikan kesempatan dan bimbingan kepada peneliti selama studi.

3. Bapak Dr. Idrus Ruslan M.Ag, selaku Ketua Prodi Studi Agama-Agama dan bapak Dr. Kiki Muhamad Hakiki, M.A, selaku Sekretaris Prodi Studi Agama-Agama yang telah memberikan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Idrus Ruslan M.Ag selaku menjadi Pembimbing I dan bapak Muslimin, M.A dan Dr. Suhandi M.Ag selaku Pembimbing II, yang telah memberikan motivasi kehidupan, motivasi belajar serta selalu memberikan arahan kepada peneliti sampai menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah ikhlas memberikan ilmu-ilmu dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
6. Kepala perpustakaan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, beserta staf yang telah turut memberikan data berupa literatur sebagai sumber dalam penelitian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangannya, karena keterbatasan ilmu yang peneliti miliki. Untuk itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari para pembaca demi penyempurnaan skripsi ini.

Bandar Lampung, 7 Juli 2019

**Wulandari**  
NPM. 1531020013



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	5
C. LatarBelakang Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
G. Tinjauan Pustaka .....	10
BAB II MEDITASI DAN KETENANGAN JIWA	
A. Meditasi .....	12

B. Ketenangan Jiwa .....	26
C. Kerangka Fikir Penelitian .....	33
D. Hipotesis .....	34

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian .....	35
B. Populasi, teknik pengambilan sampel penelitian.....	35
C. Devinisi oprasional penelitian.....	37
D. Metode pegumpulan data .....	40
E. Instrumen peneilitian.....	43
F. Teknik analisa data.....	51

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	53
B. Pembahasan.....	80

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan .....	86
B. Saran.....	87



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “MEDITASI SAMATHA BHAVANA DAN KETENANGAN JIWA” ( Studi Kasus Vihara STIAB JINARAKKHITA Bandar lampung). Untuk menghindari agar tidak terjadi salah pengertian dalam memahami skripsi ini, maka terlebih dahulu penulis perlu menjelaskan kata-kata yang ada pada judul skripsi ini.

Meditasi berasal dari bahasa Latin, *meditatio*, artinya mengenai konsentrasi hal merenungkan : memikirkan, mempertimbangkan atau rencana latihan.<sup>1</sup> Kamus Teologi di dalam meditasi yaitu doa batin, merenungkan Kitab Suci atau tema-tema rohani yang lain, tujuan nya untuk mendapatkan keesaan dengan Allah dan mendapatkan pengetahuan atas kehendak ilahi. Sebagai suatu bentuk doa bagi pendaatang baru, latihan meditasi proses demi proses akan membawa orang kepada tingkatan berfikir yang lebih tinggi dan mudah.<sup>2</sup> Adapun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, meditasi yang artinya knsentrasi, hal merenungkan, memikirkan, mempertimbangkan atau latihan.

*Samatha* yaitu praktik ketenangan meditasi Buddhis (*bhavana*) mengenai penenangan pikiran (*citta*) dan formasinya (*sankhara*). Hal ini dilakukan dengan berlatih meditasi fokus tunggal yang pada umumnya dilakukan melalui kesadaran

---

<sup>1</sup>Lihat K. Prent c.m. et al, *Kamus Latin-Indonesia*, Yogyakarta: Kanisius 1969, h. 525.

<sup>2</sup>Gerald O'Collins dan Edward G. Faruggia. ‘Meditasi’, *Kamus Teologi*, di terjemahkan oleh I. Suharyo, Pr. Yogyakarta: Kanisius, 1996, h. 194-212.

pernapasan. Samatha umumnya ditemukan pada semua tradisi Buddhis. Bhavana yang berarti pengembangan, yaitu pengembangan batin untuk mencapai ketenangan. Dalam Samatha Bhavana, batin terutama pikiran terpusat dan tertuju pada suatu objek. Sehingga pikiran tidak memikirkan hal yang lain. Dengan melaksanakan samatha bhavana, rintangan-rintangan batin tidak dapat dihilangkan secara menyeluruh. Kekotoran batin hanya dapat diendapkan, seperti batu besar yang menekan rumput hingga tertidur di tanah. Samatha bhavana hanya dapat mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang disebut Jhana-Jhana dan mencapai berbagai kekuatan batin. Samatha Bhavana dalam penelitian ini terbagi menjadi dua macam yaitu : *Samatha Bhavana* (Ketenangan Batin), *Vipasana Bhavana* (Pengembangan Pandangan Terang). Yang dimaksud dalam penelitian ini Samatha Bhavana berarti ketenangan batin terutama pikiran terpusat dan tertuju pada suatu objek. Sehingga pikiran tidak memikirkan hal yang lain. Dengan melaksanakan samatha bhavana rintangan-rintangan batin tidak dapat dihilangkan secara keseluruhan. Samatha bhavana hanya dapat mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang disebut *Jhana-Jhana* dan mencapai *kekuatan batin*.

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu ketenangan dan jiwa, nyawa atau alat berfikir. Tenang berarti tidak gelisah, tidak ribut, aman dan tentram (tentang perasaan hati, keadaan). Tenang, kententraman hati, batin, pikiran. Sedangkan jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, Dalam bahasa arab disebut Nafs . Menurut Bahnsi ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Ketenangan Jiwa terdiri dari kata

*Ketenangan dan Jiwa.* Sedangkan kata *ketenangan* itu berasal dari kata *tenang* . Tenang berarti tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, bahagia dan sejahtera (tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya). Tenang kententeraman hati, batin, pikiran.

Ketenangan jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kondisi psikologi mantap yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Kententraman hati , batin, pikiran juga termasuk ketenangan jiwa.

Semua orang ingin menyelesaikan kehidupannya dengan penuh kebahagiaan, damai lahir dan batin. Adapun jiwa Yang Tenang, sebagaimana yang diungkapkan dalam al-Qur'an surat AL-Fajr ayat 27-28 :

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجَىٰ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Hai jiwa yang tenang kembalilah Tuhanmu dengan hati yang puas lagi di ridhai-Nya. (QS. Al-Fajr: 27-28).

Sedangkan jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi pokok kehidupan, pendorong yang nyata berfungsi sebagai keutuhan manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana seseorang hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan



perasaan yang membawa kepada frustrasi.<sup>3</sup> Jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi pokok kehidupan pendorong yang nyata dan berfungsi sebagai keutuhan manusia dan menjadi kesempurnaan manusia yang terjadi berasal dari hati, perasaan, pikiran dan keinginan.

Berdasarkan uraian di atas, yang dimaksud dalam judul skripsi ini adalah hubungan meditasi samatha bhavana dan ketenangan jiwa yang akan dilakukan penelitian di Vihara Kampus STIAB JINARAKKIHITA Kecamatan Panjang Bandar Lampung.

Adapun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, meditasi yang artinya bertafakur hal merenungkan, memikirkan, mempertimbangkan atau latihan. Dalam kamus teologi dijelaskan meditasi adalah doa batin, merenungkan Kitab Suci atau tema-tema rohani yang lain.

Dalam penelitian ini yang dimaksud Samatha Bhavana berarti ketenangan batin, terutama pikiran terpusat dan tertuju pada suatu objek. Sehingga pikiran tidak memikirkan hal lain. Dengan melaksanakan samatha bhavana rintangan-rintangan batin tidak dapat dihilangkan secara keseluruhan. Samatha bhavana hanya dapat mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang disebut Jhana-Jhana dan mencapai kekuatan batin.

Ketenangan jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi psikologi mantap yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka

---

<sup>3</sup>Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, cet. 9, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 11-12.

mencapai tingkat keyakinan yang tinggi, Kententraman hati , batin, pikiran juga termasuk ketenangan jiwa.

Jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan pendorong yang nyata dan berfungsi sebagai keutuhan manusia dan menjadi kesempurnaan manusia yang terjadi berasal dari hati, perasaan, pikiran dan keinginan.

### **B. Alasan Memilih Judul**

Adapun alasan peneliti dalam memilih judul skripsi ini adalah sebagai berikut

#### **a. Alasan Objektif**

1. Meditasi ini dilakukan karena ada hubungannya dengan ketenangan jiwa seperti kegelisahan hati dan kekacauan fikiran.
2. Meditasi dilakukan untuk merilekskan diri.

#### **b. Alasan Subjektif**

1. Meditasi ini erat kaitannya dengan program studi yang sedang ditempuh peneiti, yaitu Studi Agama-Agama.
2. Data-data yang dibutuhkan tersedia baik berupa teori (buku-buku) atau data lapangan yang berkaitan dengan penelitain ini.

### C. Latar Belakang Masalah

Spiritualitas Buddha merupakan praktik untuk melaksanakan Empat Kebenaran Tertinggi dalam kehidupan seseorang dengan mengikuti Delapan Jalan Kebenaran. Delapan Jalan Kebenaran tersebut mengembangkan kedalaman dan kekuatan melalui latihan meditasi, yaitu dengan usaha yang benar, pemikiran yang benar, dan konsentrasi yang benar. Disiplin mental yang terus-menerus dilakukan akan mampu menjinakkan pikiran dan menenangkan emosi. Latihan dalam meditasi merupakan spiritualitas Buddhis, yang memberikan cara-cara untuk bergerak melebihi praktik moral dasar yang menghalangi semua penganut Buddha untuk memperoleh kebijaksanaan yang lebih dalam dan pencerahan. Delapan jalan kebenaran tersebut mencapai puncaknya pada kebijaksanaan atau wawasan salvific (*prajna*), yang terdiri dari wawasan (*insight*), dan pemikiran (*thought*) yang benar.<sup>4</sup>

Praktik Theravada mengenai wawasan meditasi menginstruksikan sang murid supaya memfokuskan perhatiannya pada pernafasan diri dan pengalaman diri tanpa memikirkannya, mengenai Kesadaran Penuh Pernafasan (*Anapanasati Sutta*), sang Buddha Sakyamuni mengajarkan kesadaran konstan dari setiap pemikiran, perasaan dan sensasi inderawi kepada para pengikutnya setelah ia muncul.

Bentuk spiritualis dalam ajaran Buddha sering disebut dengan *meditasi*. Hal ini disebabkan karena bagi umat Buddha, meditasi berarti membuka diri untuk

---

<sup>4</sup> MW. Safhwan, *Wacana timur dan Barat*, penerbit QALAM, Yogyakarta, 200. h . 113.



pembebasan sebagaimana yang diajarkan serta dialami oleh sang Buddha Gautama dalam mencapai *Nibbana*. Oleh sebab itu spiritualitas Buddha, merupakan jalan yang konkrit bagi pembebasan. Dengan meditasi umat Buddha meyakini akan mendapatkan kearifan yang lebih dalam serta pencerahan yang membawa ke kebahagiaan abadi.

Meditasi dilakukan oleh semua penganut umat Buddha, baik aliran *Threvada* maupun *Mahayana*. Meditasi juga merupakan bagian dari delapan jalan kebenaran. Melalui meditasi dapat mengembangkan kedalaman dan kekuatan diri dengan usaha yang benar, pemikiran yang benar, serta konsentrasi yang benar. Meditasi tidak hanya dilakukan *Theravada* dan meditasi pun bermacam-macam jenisnya.

Praktek meditasi yang dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswi di Vihara STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung dilakukan pada saat kegiatan kerohanian civitas akademika. Selain itu meditasi juga dilakukan pada saat mahasiswa-mahasiswi melakukan puja bakti (sembahyang) pagi dan sore. Meditasi dilakukan pagi hari kurang lebih dimulai jam 05.00 WIB dan dilakukan kurang lebih selama 15 sampai 30 menit. Meditasi dilakukan pada saat sore hari mulai pukul 18.30 WIB kurang lebih 15 sampai 30 menit. Sebelum meditasi dilakukan diawali dengan pembacaan kitab suci terlebih dahulu, baru kemudian melakukan meditasi. Selanjutnya dilakukan pembacaan *parita* (doa-doa suci) untuk melakukan pelimpahan jasa pada semua makhluk. Meditasi yang dipraktekkan oleh mahasiswa umumnya dilakukan dengan menggunakan objek pernapasan yaitu, mengamati keluar masuknya nafas. Hal ini dilakukan untuk latihan konsentrasi

kepada satu objek yaitu nafas. Manfaat dari meditasi ialah supaya memunculkan ketenangan.

*Ketenangan jiwa* terdiri dari *ketenangan* dan *jiwa*. *Ketenangan* itu sendiri berasal dari kata tenang. Tenang berarti tidak gelisah, tidak kacau, tidak ribut, bahagia sejahtera (tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya). Tenang, ketentraman hati, batin, pikiran.<sup>5</sup>

Sedangkan jiwa yaitu seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi pokok kehidupan, pendorong yang nyata yang berfungsi sebagai keutuhan manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari pemaparan latar belakang di atas terdapat beberapa rumusan masalah, Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses pelaksanaan meditasi ‘*Samatha Bhavana*’ di Vihara Stiab Jinarakkhita ?
2. Apakah ada hubungan antara *Meditasi Samatha Bhavana* dan Ketenangan Jiwa di Stiab Jinarakkhita ?

---

<sup>5</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, cet. iv*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), h. 972.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk ikut berpartisipasi mengembangkan pikiran untuk mencoba menemukan, menganalisis dan memecahkan masalah-masalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan meditasi samatha bhavana di STIAB JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan terhadap meditasi samatha bhavana dan ketenangan jiwa di STIAB JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG .

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini mencakup dua hal, yaitu :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kajian Studi Agama-Agama dan mempraktikkan meditasi. Khususnya kajian mengenai keberhasilan pencapaian meditasi dilihat dari berbagai aspeknya.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi seluruh manusia yang beragama islam maupun agama lainnya, Dan memahami tentang meditasi.



### G. Tinjauan Pustaka

Terdapat beberapa karya ilmiah yang memiliki tema serupa tentang meditasi samatha bhavana dan ketenangan jiwa, yaitu skripsi yang berjudul :

1. Skripsi yang ditulis oleh A'rifatul Hikmah, Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Studi Tafsir Hadits, yang berjudul Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik). Dengan fokus terhadap pemahaman ketenangan jiwa melalui Al-Qur'an. Skripsi ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan yang peneliti teliti lebih berfokus kepada ketenangan jiwa melalui meditasi samatha bhavana. Menggunakan metode kuantitatif.
2. Skripsi yang ditulis oleh Muhamad Syakur, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Studi Perbandingan Agama, yang berjudul Metode ketenangan jiwa (suatu perbandingan antara al-Ghazaki dan Sigmund Frued) Ketenangan Jiwa (Suatu Perbandingan antara al-Ghazaki dan Sigmund Freud) . Dengan fokus pada pola analisis kompratif untuk dapat mengetahui persamaan dan perbedaan kedua pakar tersebut.fokus penelitian nya adalah pola analisis kompratif , namun hanya berfokus terhadap dua pakar. Metode yang digunakan skripsi ini adalah metode kuantitatif. , sedangkan yang peneliti teliti lebih berfokus kepada ketenangan jiwa melalui meditasi samatha bhavana. Menggunakan metode kuantitatif.
3. Skripsi yang ditulis oleh Susanto, Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha STIAB “”SMARATUNGGA” Ampel Boyolali Jawa Tengah,

yang berjudul Meditasi Anapanasati. Dengan fokus kepada tata cara bermeditasi dan hasil dari meditasi tersebut. Namun hanya berfokus kepada tata cara bermeditasi dan hasilnya saja. Skripsi ini menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan yang peneliti teliti yaitu tentang meditasi samatha bhavana dan pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa.



## **BAB II**

### **MEDITASI SAMATHA BHAVANA DAN KETENANGAN JIWA**

#### **A. Meditasi**

##### **1. Pengertian Meditasi**

Meditasi dikenal di India lebih 7000 tahun yang lalu dan terus berkembang serta dipraktekkan oleh sebagian masyarakat sampai sekarang. Meditasi telah tercatat dalam sejarah umat manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan. Meditasi yaitu membiasakan diri seseorang agar senantiasa mempunyai sikap yang positif, realistis dan konstruktif. Dengan bermeditasi kita akan dapat membangun kebiasaan baik dari pikiran kita. Meditasi dilakukan dengan pikiran, meskipun kita duduk dengan sikap sempurna, melaksanakan meditasi dalam waktu yang cukup lama, tetapi pikiran kita memikirkan hal lain, dan memikirkan objek-objek kemelekatan, itu bukanlah meditasi. Dengan meditasi kita akan dapat mengalihkan pikiran dan pandangan kita sedemikian rupa sehingga kita akan menjadi lebih berwelas asih, (cinta kasih) dan kita mengerti tentang hakekat dari kenyataan kehidupan ini.<sup>6</sup>

Meditasi yaitu pendekatan psikologis untuk pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran. Dalam hal berdoa, umat Buddha mempraktekkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Secara alamiah, batin yang tak terlatih sangat susah untuk dikendalikan. Khayalan dan emosi selalu

---

<sup>6</sup>*Maha Nayaka Sthavira, meditasi II Buddhis*, (Surabaya: Megazine Press, 1964), h. i.



menyesatkan manusia jika batin yang tidak dilatih dengan benar. Seseorang yang tahu bagaimana cara bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya.<sup>7</sup>

Perhatian ke suatu hal (*ekagata*), praktek meditasi membantu mengkoordinasikan tubuh dan pikiran kita menjadi lebih efektif, sehingga akan menjaga keseimbangan mental dan mencapai ketenangan yang mendalam (*Svami Sathya Narayana*).

## 2. Macam-Macam Meditasi dalam agama Buddha

Dalam agama Buddhis ada dua macam meditasi yakni :

1. Meditasi yang di sebut *Samatha Bhavana* yaitu meditasi untuk mencapai ketenangan hidup. Dalam abad nuklir ini, dimana kehidupan terasa semakin keras dan komplek, memang sangat dibutuhkan meditasi samatha bhavana ini untuk dapat menciptakan ketenangan batin.
2. Meditasi yang di sebut *Vipassana-Bhavana* yaitu meditasi yang dapat membersihkan noda batin dan pikiran secara total, sehingga kita dapat mencapai pandangan terang.<sup>8</sup>

## 3. Cara Melaksanakan Meditasi

Orang yang baru belajar meditasi sebaiknya mencari tempat yang cocok untuk melakukan meditasi. Tempat yang sunyi dan tenang, bebas dari gangguan orang-orang di sekitarnya. Bebas dari gangguan nyamuk. Untuk tahap permulaan,

---

<sup>7</sup> Ajhn Brahm, *Superpower Mindfulness*, (Jakarta Barat: Ehipassiko Foundation, 2011), h.2.

<sup>8</sup> Vajra Dharma Nusantara, *Meditasi II*. (Jakarta: 2004), h.3.

harusnya seseorang berlatih di tempat yang sama. Jangan pindah-pindah tempat. Jika meditasi nya telah maju, maka dapat dilakukan di mana saja di setiap tempat.

#### **4. Pengertian Meditasi Samatha Bhavana**

Kata meditasi berasal dari bahasa latin, *meditation*, artinya konsentrasi, hal merenungkan: memikirkan, mempertimbangkan, atau latihan persiapan. Kamus Teologi menjelaskan meditasi yaitu doa batin, merenungkan Kitab Suci atau tema-tema rohani yang lain, bertujuan untuk mendapatkan keesaan dengan allah dan memperoleh pemahaman atas kehendak ilahi. Sebagai suatu bentuk doa bagi pendatang baru, latihan meditasi proses demi proses akan membawa seseorang kepada tingkatan berfikir yang lebih tinggi dan mudah.<sup>9</sup>

Menurut *KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)*, *meditasi* artinya pemfokusan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi mengandung pengertian yang sama dengan konsentrasi. Konsentrasi adalah menimbang-nimbang dengan sungguh-sungguh, memikirkan, merenungn atau mengheningkan cipta.

Bhavana berarti pengembangan, yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihnya.

Meditasi Samatha Bhavana berarti ketenangan batin.

#### **5. Macam-Macam Meditasi yang ada di delapan jalan beruas utama**

Meditasi dilakukan oleh semua penganut umat Buddha, baik aliran Threvada maupun Mahayana. Meditasi juga merupakan bagian dari delapan jalan kebenaran. Melalui meditasi dapat mengembangkan kedalaman dan kekuatan diri dengan usaha yang benar , pemikiran yang benar, serta konsentrasi yang benar.

---

<sup>9</sup> Gerald O'Collins dan Edward G. Faruggia, "*Meditasi*", kamus Teologi, di terjemahkan oleh I. Suharyo , Pr. Yogyakarta: Kansius, 1996, h. 194.

Meditasi tidak hanya dilakukan Threvada dan meditasi pun bermacam-macam jenisnya :

a. Meditasi Suara Primordial

Meditasi ini berdasarkan mantra. Mantra yang dimaksud yaitu sebuah kata, ungkapan, atau suara yang membuat pikiran bergetar. Salah satu mantra yang paling dikenal adalah kata “ommm”. Hal ini dapat mengusir pikiran seseorang keluar dari saat-saat sekarang. Jika seseorang menduga bahwa mantra merupakan suara yang dibuat secara kebetulan, namun sebenarnya suara-suara tersebut adalah yang suci. Mantra telah memiliki makna yang sudah ada sedari dulu. Jenis meditasi ini, membuat jarak antara seseorang dan gangguan mental yang membuat seseorang tidak tenang.

b. Meditasi Vipassana

Meditasi ini berfokus pada pernafasan hidung dan membuat seseorang mengenali pikiran serta emosi. Seseorang dapat melihat orang lain tanpa harus mengeluarkan komentar apa pun. Jenis meditasi ini sangat membantu seseorang untuk melihat sesuatu apa adanya tanpa harus menghakimi atau menilai mereka. Ini dapat membukakan mata seseorang dan membuat lebih memahami apa yang terjadi di sekitarnya.

### c. Meditasi Zazen

Meditasi ini lebih dikenal dengan sebutan Zen dan fokus pada pernapasan. Namun sangat berbeda dari Vipassana, Zen tidak menggunakan hidung, melainkan pergerakan perut. Untuk melakukan meditasi ini, posisi duduk harus tegak dengan dagu mengarah ke bawah dan tangan diletakkan di bawah perut. Meditasi ini mengajarkan untuk melihat hal-hal yang melewati pikiran yang kemudian dilihat satu demi satu lalu membiarkannya bebas.

### d. Meditasi Metta

Meditasi ini didasarkan oleh penganut Buddha di Tibet. Meditasi ini merupakan meditasi yang penuh dengan perhatian dan juga rasa cinta. Jenis meditasi Metta lebih mengajarkan untuk banyak berempati terhadap kehidupan dengan peningkatan positif. Selain itu, dapat belajar untuk menerima diri sendiri dan orang lain. Untuk orang yang bersifat rendah diri, perfeksionis, atau kritis dapat memperoleh manfaat dari meditasi jenis ini.

### e. Meditasi Kundalini

Tujuan utama dari meditasi Kundalini yakni membangunkan pikiran seseorang. Meditasi ini dapat dilakukan dengan mantra dan nyanyian yang bisa mengakses alam bawah sadar. Jenis meditasi Kundalini memusatkan perhatian pada tulang belakang. Energi yang dihasilkan dari meditasi Kundalini dapat ditemukan pada punggung bagian bawah. Ketika mengucapkan mantra atau



nyanyian, kekuatan yang dikeluarkan berasal dari tulang belakang. Setelah tersadar, akan mendapatkan sebuah pencerahan.

#### f. Meditasi Chakra

Menurut agama Buddha, orang memiliki enam chakra. Chakra sendiri merupakan pusat energi yang dihubungkan ke seluruh tubuh. Jenis meditasi ini memfokuskan pada suara, posisi tangan, visualisasi, dan di setiap chakra yang dapat menghubungkan ke tubuh fisik anda.

#### g. Meditasi Tonglen

Meditasi ini mampu membantu dari apa yang membuatnya menderita, menerima rasa sakit, dan membebaskan darinya. Orang yang ingin mencoba lari dari kenyataan yang mereka anggap buruk dan menyakitkan hanya akan membuat semuanya menjadi lebih buruk. Maka dari itu, meditasi ini sangat memungkinkan untuk melawan keadaan sulit dalam hidup anda.

### 6. Macam-Macam Meditasi Bhavana

Ada dua macam *pengembangan batin* yaitu : 1. ketenangan 2. pandangan terang

#### 1. Ketenangan

Meditasi pengembangan ketenangan (*samatha bhavana*) menghasilkan pencapaian Jhana-Jhana dan kekuatan batin, namun tidak dapat melenyapkan kotoran batin secara menyeluruh.

## 2. Pandangan terang

Meditasi pengembangan pandangan terang (*Vipassana bhavana*) merupakan jalan untuk melenyapkan semua kotoran batin yang berpuncak pada Nirwana atau berakhirnya duka. Agar dapat melenyapkan keserakahan, kebencian dan kebodohan, ketenangan dan pandangan terang harus digunakan. Meditasi pandangan terang memerlukan landasan ketenangan batin, hasil dari meditasi pengembangan ketenangan. Karena itu keduanya saling menunjang, dan tidak terpisahkan.

*Samatha Bhavana* tidak hanya diajarkan oleh Buddha, sedangkan *Vipassana Bhavana* merupakan ajaran Khas Buddha, yang berasal dari pengalamannya sendiri.<sup>10</sup>

## 7. Macam-Macam Objek Meditasi *Samatha Bhavana*

Menurut *Visuddhimagga*, dalam *Samatha bhavana* terdapat 40 macam objek meditasi<sup>11</sup> (yang dikelompokkan dalam 7 kategori) yaitu :

- a. 10 macam wujud benda (*kasina*) berupa tanah, air, api, udara, warna biru, kuning, merah, putih, cahaya, ruang terbatas.
- b. 10 macam wujud menjijikan (*asubha*) berupa mayat yang bengkak, mayat lebam kebiru-biruan, mayat bernanah, mayat yang terbelah, mayat yang terkoyak-koyak, potongan mayat yang tersebar dan rusak, mayat berlumuran darah.

<sup>10</sup> *Macam-macam meditasi*, budhasatyamuni. h. 37.

<sup>11</sup> Maha Nayaka, *Ada yang menyebutkan 38 macam pokok objek meditasi, tidak mencakup kasina cahaya dan ruang terbatas*. (Surabaya: Megazine, 1995), h. 222.

- c. 10 macam perenungan (*anussati*) mengenai sifat mulia Buddha, Dharma, Sangha, Dewata, Sila, kemurahan hati, kedamaian Nirwana, Kematian, Kotoran badan jasmani, pernapasan.
- d. 4 macam keadaan tak terbatas (*appamanna*) berupa cinta kasih, welas asih, simpati, keseimbangan batin).
- e. 4 macam perenungan tanpa materi (*arupa*) mengenai ruang tak terbatas diluar kasina, kesadaran tanpa batas, kekosongan, bukan prepsepsi pun bukan non prepsepsi.
- f. 1 macam perenungan prepsepsi yang menjijikan dari makanan (*aharapatikulasanna*).
- g. 1 macam analisis terhadap keempat unsur jasmani (*catudhatu vathana*), berupa unsur tanah/padat, air/cair, api/panas, dan udara/gerak.<sup>12</sup>

#### **8. 6 macam Caritta /Watak**

##### **a. Raga Caritta**

Karakter yang memiliki sifat *Raga Caritta* “mudah terangsang/ bernafsu lebih” terhadap objek-objek yang menyenangkan, suara yang merdu, wangi-wangian, sentuhan-sentuhan yang lembut. Ini adalah khayalan yang di rindukan batin sebagai adanya kecintaan.

Seseorang yang memiliki *raga caritta*, cenderung bersifat mementingkan diri sendiri, sombong, berambisi besar. Ada sisi positif yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki *raga caritta*, yaitu ia akan mudah kagum melihat suatu

---

<sup>12</sup> Piyadassi, *Raga .Caritta* Buddhish, (Jakarta: Megazine 2004), h. 28.

kebajikan meskipun itu kecil sekali, ia juga mudah melupakan kesalahan orang lain.

b. Dosa Caritta

Karakter manusia yang memiliki kecenderungan mudah naik pitam/tersinggung, pemaarah, dan penggerutu yang tanpa alasan. Orang yang memiliki karakter "*dosa caritta*" bila di nasehati/ tersindir dengan persoalan kecil saja, akan tersulut kemarahannya.

Seseorang yang berkarakter "*Dosa Caritta*" ini sangat suka dengan watak pemaarah yang dimilikinya. Justru merasa bangga karena ia seseorang yang berkarakter keras, bila ia seseorang laki-laki maka ia merasa jantan, karena kekerasannya ini baginya kebencian atau kemarahan merupakan harta yang mulia. Jika sehari saja tidak marah atau membenci terhadap orang lain, maka ada sesuatu yang hilang dari dirinya.

Ciri-ciri/ pola prilaku yang nampak dalam kehidupan sehari-hari bagi seseorang yang berkarakter "*Dosa Caritta*" yaitu : jika berbicara suaranya keras, bila berjalan langkahnya selalu tergesa-gesa, bila melakukan pekerjaan biasanya kasar, perangnya kaku, hatinya cepat panas. Orang yang mempunyai dosa caritta juga suka iri hati, tidak suka melihat orang lain memperoleh suatu kebahagiaan dan kesejahteraan, tidak senang melihat suatu kesalahan dilakukan oleh orang lain meskipun kecil (maunya sempurna : perfectionist), tidak mau mengingat jasa baik orang lain walaupun besar, suka bermusuhan, memandang rendah orang lain, sangat suka memerintah orang lain. Bagi yang mempunyai



*dosa caritta*, maka *kammatthana* yang sesuai baginya adalah *empat appamanna* dan *empat kasina* (*nilai kasina, pita kasina, lohita kasina, dan odata kasina*).

c. Moha Caritta

Watak/ karakter yang diliputi kebodohan batin, yaitu ketidak tahuan mengenai ilusi dari semua yang ada ini, baik harta dunia maupun harta surgawi.

Orang yang memiliki watak ketidaktahuan atau kebodohan beranggapan bahwa dengan menimbun harta benda maka ia akan mendapatkan kebahagiaan. Karena kurangnya pengetahuan atau kebodohan, ia sayang untuk melepaskan benda miliknya, bahkan benda yang tidak berharga sekalipun, tetapi ia sangat menginginkan barang orang lain.

Orang yang mempunyai *moha caritta* melaksanakan sesuatu berdasarkan kebodohan batin, cenderung ke arah kelemahan batin, suka bingung, suka ragu-ragu, suka khawatir, menggantungkan diri pada pendapat orang lain, pikiran ruwet, malas, pendirinya tidak tetap, kadang-kadang kukuh memegang suatu pandangan.

d. Vitakka Carittakter

Watak seseorang yang tidak tegas/goyah. Seseorang yang berkarakter *Vitakka Caritta* ini memiliki kekhawatiran atau pikiran yang tidak terkendalikan, mempunyai kebimbangan dalam hal pekerjaan mana yang lebih dahulu dikerjakan, tidak memiliki keputusan yang tetap. Seseorang yang berwatak *vitakka caritta* ini selalu melaksanakan sesuatu dengan tergesa-gesa (karena pikirannya tidak terkendalikan), cenderung kearah kegugupan, sering mengalami kegagalan usaha, suka berteori, tidak suka bekerja untuk kepentingan sosial.

Orang yang memiliki watak *vitakka caritta* tidak berani mengambil suatu keputusan dalam pekerjaan yang digelutinya. Watak ini kemudian kait mengait dengan gangguan saraf, terlihat wajahnya lesu, tidak bergairah, loyo, dan kelihatan lebih tua dari usia yang sebenarnya dan ia sulit mencari kebahagiaan dan ketenangan. Batinnya senantiasa diliputi kegelisahan, penuh angan-angan, kebimbangan, bahkan tak jarang ketakutan (seperti misalnya takut akan nasib hidupnya, takut akan masa depannya, takut gagal, dan lain sebagainya).

e. *Saddha Caritta*

Watak yang mudah percaya, orang yang berwatak seperti ini tidak memiliki keteguhan hati dan mudah percaya pada orang lain tanpa mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu. Orang seperti ini mudah ditipu orang lain. Dalam pergaulan rekan-rekannya seringkali menggoda dengan menceritakan suatu hal yang merupakan rekaan semata, siapapun yang memberinya suatu saran atau nasehat akan sesuatu hal, maka ia pasti akan langsung percaya dan tidak mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu.

Sisi positif dari seseorang yang mempunyai *saddhacaritta* ialah, dia akan melaksanakan sesuatu berdasarkan keyakinan, cenderung ke arah rendah hati, dermawan, jujur, suka mendengarkan dhamma, yakin pada sesuatu yang dianggap baik.

f. *Buddhi Caritta*

Watak / karakter intelek atau cerdas. Keintelekan atau kecerdasan harus diimbangi atau disertai dengan pengetahuan benar, nyata / kasunyataan mengenai kehidupan, alam kehidupan dan semua fenomena.

Sisi positif dari seseorang yang mempunyai *buddhicaritta* atau *nanacaritta* ialah, ia akan melaksanakan sesuatu dengan berhati-hati, cenderung ke arah perenungan terhadap tiga corak umum (Tilakkhana), sering bermeditasi, bersedia mendengarkan omongan orang lain, mempunyai kawan-kawan yang baik. Untuk mereka yang mempunyai *buddhicaritta* atau *nanacaritta*, maka obyek yang baik di ambil dalam melaksanakan *Samatha Bhavana* ialah *marananussati*, *upasamanussati*, *aharapatikulasanna*, dan *catudhatuvavatthana*.

### 9. Waktu Inti Meditasi

Melaksanakannya bisa dipilih sendiri. Biasanya waktu yang baik untuk bermeditasi yaitu pagi hari antara pukul 05.00 sampai pukul 07.00 dan malam hari antara pukul 17.00 sampai pukul 22.00. jika waktu untuk bermeditasi telah ditentukan, maka waktu tersebut hendaknya digunakan khusus untuk bermeditasi.

Orang bebas memilih posisi meditasi. Biasanya posisi meditasi yang baik adalah duduk bersila di lantai yang beralas, dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri, dan tangan kanan menumpu tangan kiri di pangkuan. Atau boleh juga dalam posisi setengah sila, dengan kaki dilipat ke samping. Yang penting adalah bahwa badan dan kepala harus tegak, tetapi tidak kaku atau tegang. Duduklah sekenakannya jangan bersandar. Mulut dan mata harus tertutup. Selama meditasi berlangsung hendaknya diusahakan untuk tidak menggerakkan anggota badan, jika tidak perlu. Namun bila badan jasmani merasa tidak enak, maka diperbolehkan untuk menggerakkan tubuh atau mengubah sikap meditasi. Hal ini harus dilakukan perlahan-lahan, disertai dengan penuh perhatian dan kesadaran.

Jika meditasinya telah maji, maka dapat dilakukan dalam berbagai posisi, baik berdiri, berjalan, maupun berbaring.

Pada saat hendak bermeditasi, sebaiknya dibacakan paritta terlebih dahulu. Selanjutnya, laksanakan meditasi dengan tekun. Pikiran dipusatkan pada obyek yang telah dipilih. Pada tingkat permulaan, tentunya pikiran akan lar pada obyek. Hal ini biasa, karena pikiran itu lincah ,binal, dan selalu bergerak. Namun, hendaknya orang yang bermeditasi selalu sadar dan waspada terhadap pikiran.<sup>13</sup>

#### **10. Manfaat-Manfaat Meditasi**

- a. Mengurangi stres
- b. Melawan depresi
- c. Mengontrol rasa cemas
- d. Meningkatkan kualitas tidur
- e. Meningkatkan system kekebalan tubuh
- f. Membantu melawan kecanduan
- g. Menurunkan tekanan darah
- h. Memperkuat daya ingat

#### **11. Lima Ciri Ketenangan Pertama (Pathama Jhana)**

- a. Vitaka : Saat merenungkan dan berusaha memegang obyek.
- b. Vicara : Dapat memegang obyek dengan kuat.
- c. Piti : Kegiuran yang amat dalam sewaktu meditasi.
- d. Sukha : Kebahagiaan yang sulit digambarkan sewaktu dalam meditasi.

---

<sup>13</sup><https://jurnal.MeditasiSamathaBhavana.Com>. Diakses Tanggal 12 september 2018 Pukul 22:44 WIB



- e. Ekagataramana : Batin, terpusat, pikiran tidak lari kesana kemari, bersatu dalam obyek.<sup>14</sup>

## 12. Tingkatan Konsentrasi

Ada tingkatan konsentrasi, yaitu :

1. Konsentrasi sesaat (*Khanika Samadhi*)
2. Konsentrasi permulaan (*Upacara-samaddhi*)
3. Konsentrasi Penuh (*Appana-samadhi*).

Ketiga tingkatan konsentrasi dianggap sebagai wujud dari kesucian pikiran (*citta-visuddhi*), karena dikenali dari tiadanya Lima Rintangan Batin (*Nivarana*).

Konsentrasi permulaan akan tercapai ketika rintangan batin lenyap sama sekali dan faktor *jhana* belum mapan. Pada tahap ini timbul penampakan gambaran batin tercapai (*uggaha-nimitta*). Jika gambaran batin itu dapat dipertahankan dan menjadi objek semadi hingga semua faktor *jhana* berkembang, pada tahap lanjut ini gambaran batin terkendali (*patibhaga-nimitta*) menjadi objek semadi. Konsentrasi penuh tercapai apabila gambaran batin terkendali dapat dipertahankan dan semua faktor *jhana* telah mapan.<sup>15</sup>

## 13. Pencapaian Konsentrasi

Pencapaian Konsentrasi

Pengembangan batin tingkat pendahuluan (*parikamma-bhavana*) dicapai dengan menggunakan salah satu dari 40 subjek meditasi yang sesuai dengan watak praktisi. Ketika ketenangan fisik dan mental tercapai sepenuhnya, lahir dan batin benar-benar berbahagia, dan selanjutnya memasuki keadaan terkonsentrasi.

---

<sup>14</sup> Maha Nayaka Sthavira A. Jinarakkhita, *Meditasi II*, penerbit Vajra Dharma Nusantara, (Jakarta: 2004), h. 3.

<sup>15</sup> Lihat Rasyid, *Samadhi I*, h. 16.

## B. Ketenangan Jiwa

### 1. Pengertian Jiwa

Secara bahasa jiwa berasal dari bahasa Yunani *Psyche* yang berarti Jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.<sup>16</sup> Sedangkan dalam bahasa arab sering disebut dengan ‘*an-nafs*’<sup>17</sup> imam al-Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah manusia dengan hakikat kejiwaannya itulah pribadi dan zat kejiwaannya<sup>18</sup> dilihat dari kacamata psikologi, menurut Wasty Soemanto, jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sifat yang mendorong tingkah laku. Jiwa merupakan unsure kehidupan daya rohaniyah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia.<sup>19</sup>

### 2. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah jiwa yang diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Sifat-sifat tersebut adalah syukur, sabar, takut akan dosa dan siksa, cinta allah SWT, mengharapakan ketenangan dan mengharapakan pahala allah, ridho terhadap takdir allah dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup.<sup>20</sup>

<sup>16</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998), h. 1.

<sup>17</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta: Hadi Karya Agunh, 1989), h. 462.

<sup>18</sup> Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, terjemahan Nur Hikmah, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), h. 3.

<sup>19</sup> Jurnal Skripsi, M Sulur, *Hubungan Silaturahmi Dengan Ketenangan Jiwa*, IAIN Walisongo Semarang. Diakses Tanggal 18 Februari 2019, Pukul 13:00 WIB

<sup>20</sup> Jurnal Skripsi Universitas Islam Indonesia, *efektifitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi*, Jurnal Ilmiah Psikologi, (Olivia Dwi K, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashor, 2007). Diakses Tanggal 25 februari 2019, Pukul 23:00 WIB

Kata ketenangan jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu terdiri dari kata *Ketenangan* dan *Jiwa*. Tenang berarti: tidak gelisah, , tidak kacau, aman dan tentram (tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya). Tenang kententeraman hati, batin, pikiran.<sup>21</sup>

### 3. Teori Tentang Jiwa

Sedangkan jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.<sup>22</sup>

Didalam dunia pemikiran filsafat keilmuan terdapat dua aliran tentang jiwa yaitu :

1. Aliran materialism (maddiyah)
2. Aliran spiritualisme (ruhaniyah)

Materialisme didominasi oleh pandangan filsafat atomisme yang menyatakan, bahwa hakekat yang ada di alam semesta ini adalah *jawhar* dan *'arad*. *Jawhar* yang berarti inti atau pokok diasumsikan sebagai benda atau materi. Sedangkan *'Arad* dimaksudkan sebagai sifat dari benda tersebut. Terkait dengan teori penciptaan (*creation theory*), maka dapat dinyatakan bahwa *jawhar* dan *'arad* itu terus menerus tercipta secara berganti-ganti, *'al-khalq al-mustamir al-*

---

<sup>21</sup>Tim penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. Iv, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), h. 972

<sup>22</sup>Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, cet. 9, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 11-12.

*mutajaddid*'' . Tanpa henti dan dalam kondisi tidak tetap. Tuhan dalam proses creation continuity atau ruh sebagai sifat abstraktifnya secara kontinyu tanpa batas dan kesudahan.<sup>23</sup>

Teori Atomisme melengkapi konsep materialisme jiwa yang selanjutnya memasuki pikiran kaum muslimin. Dalam Islam, teori tersebut dipelopori oleh Abu Huddahyl al-Alf yang didukung oleh sebagian kalangan Sunni Ash'ariyah melalui al-Baqillani yang berpandangan, bahwa jiwa merupakan 'arad atau sifat dari badan atau jasmani, dan sifat itu tidak pernah tetap tinggal dalam dua zaman sehingga akibatnya akan selalu berubah dan berganti keadaannya.<sup>24</sup>

Aliran spiritualisme yang berkeyakinan bahwa jiwa atau ruh merupakan substansi (*Jawhar*) yang bertabiat ketuhanan yang tidak akan hancur ketika badan-jasmani mengalami kematian.

Aliran spiritualisme ini dianut oleh mayoritas Sunni yang dikuatkan oleh Imam al-Harayam yang selanjutnya mendapatkan dukungan kuat oleh Al-Ghazali, atas nama kelompok Sufi-Sunni, al-Ghazali mengkolaborasikan teori spiritualitas jiwa atau ruh dalam kitab '*Risalah Sufiyah*' dan '*Aja'ib al-Qaib dalam 'ihya' Ulum al-din*' dengan sangat mendetail.

Oleh karena itu tabiatnya yang ilahiyah yang bersifat eksternal, maka jiwa manusia tidak akan rusak setelah kehancuran jasadnya.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Zuardi Azzaimo, *Asas-Asas Psikologi Ilahiyyah* (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1990), h.15

<sup>24</sup> Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1979), h.24.

<sup>25</sup> Abu Al-wafa' al-ghanimi al-tafatazani, *al-Madkhal ila al-tasawuf al-Islami* (Kairo: dar Al Tsaqafah li al nasyr, 1983), h.152.



Berangkat dari pandangan keabadian jiwa, al-Ghazali mewakili pandangan tasawuf menjelaskan sifat-sifat jiwa manusia antara lain : *bertabiat ilahiyah*, memiliki rasa rindu dengan kebaikan dan kesucian sehingga ia menerima sinaran cahaya tuhan, ingin selalu kembali ke alam atas mendekatkan diri pada tuhan yang Maha Suci. Dengan karakteristik seperti itu jiwa akan mengalami keterkekangan disebabkan implus-implus atau dorongan keinginan jasadiyah yang bersifat materi sehingga dapat merasakan dan mengalami kenikmatan dan ketentraman.

#### 4. Stuktur Jiwa dan Metode Terapinya

Gangguan kepribadian dan penyakit kejiwaan adalah suatu fenomena yang realistik. Demikian juga ketenangan jiwa adalah merupakan kondisi (dalam istilah sufistik al-ahwal) yang dapat dirasakan dan dialami manusia.<sup>26</sup>

Menurut al-Ghazali jiwa terstruktur oleh empat macam yaitu :

1. Al-qalb
2. Al-rub
3. Al-nafs
4. Al-‘aql.

Masing-masing 4 macam tersebut memiliki dua dimensi makna, yaitu :

-makna spiritual –makna material.

---

<sup>26</sup> Zakiyah Daradjat, *Agama dan Kesehatan Mental* (Jakarta: CV Haji Mesagung, 1988), h.79.

Al-qalb secara material bermakna "jantung" yang berada dibagian dada sebelah kiri yang berbentuk lonjong menyerupai daun sanawbar (waru), karena itu disebutnya dengan "hati sanubari". Sebagai bentuk fisik-materil, ia terdiri dari segumpal darah-daging yang berlubang tengah, tempat darah hitam yang mengandung dan sebagai pusat-pusat daya hidup (nyawa). Kesadaran tertinggi maka disebut "hati nurani".

Al-rub secara materil bermakna daya hidup sebagai hasil *sintesa kimiawi* darah hitam yang tersdistribusikan melalui kegiatan jantung. Sedangkan spiritual adalah pusat kesadaran yang mampu menangkap signal-signal kebenaran ilahiah.

Al-nafs secara materiil adalah kekuatan hidup yang berakutis sebagai insting-insting dan dorongan hidup biologis-jasmaniah, karena itu ia merupakan aktus jiwa yang menunjukkan potensinya untuk terjerumus dalam dorongan-dorongan rendah. Secara spiritual al-nafs bermakna totalitas kesadaran pribadi yang memiliki rasa harga diri, dan dengan makna ini menunjukka potensi jiwa untuk meraih kualitas tertinggi, mencapai kesempurnaan.

Al-a'qi secara materiil adalah perangkat fisik untuk memahami sesuatu yang terdapat dalam kekuatan nurani, al-qalb al-nurani terhubung dengan otak, al-dimagh. Sedangkan secara spiritual totalitas kesadaran manusia akan konsep-konsep tertinggi sehingga menjadi sumber motif ketuduk-patuhan pada nilai

kebenaran lahiyah. Dengan makna ini, al-a'lq yang mengandung daya kontrol kebenaran hakekat manusia.<sup>27</sup>

Secara esensial, keempat oknum itu adalah sama, yang berbeda dalam nama dan aktusnya.<sup>28</sup>

## 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Menurut Zakiah Darajat dan Kartino Kartono ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa dimana seseorang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor antara lain :

### a. Faktor Agama

Agama adalah kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.

### b. Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan-kebutuhan manusia baik yang berupa fisik maupun psikis. Apabila tersebut tidak tercapai akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Menurut Kartini Kartono kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi adalah :

- a. Terpenuhinya kebutuhan pokok.
- b. Tercapainya kepuasan.

---

<sup>27</sup> Al-Ghazli, *Ihya' Ulum al-Din*, Jus 3.(Jakarta: Interpratama, 2013), h. 92.

<sup>28</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jus 3. (Bandung: Mandiri, 2013), h. 87

- c. Posisi status sosial.
- c. Kebutuhan Jiwa

Menurut Zakiah Darajat ada 6 kebutuhan jiwa dimana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketegangan jiwa. Kebutuhan jiwa tersebut adalah :

- a. Rasa kasih sayang
- b. Rasa aman
- c. Rasa harga diri
- d. Rasa bebas
- e. Rasa sukses
- f. Rasa ingin tahu<sup>29</sup>

## **6. Kriteria Ketenangan Jiwa**

- a. Sabar, merasa ridha dan ikhlas terhadap segala sesuatu yang tidak disenangi menimpa dirinya dan kemuliaan berserah diri kepada Allah. Sabar merupakan usaha dengan hati yang mantap pada Allah untuk mengusahakan tercapainya sesuatu.
- b. Optimis, memiliki semangat, keyakinan akan harapan yang mampu menumbuhkan cinta dan kebaikan dalam tubuh manusia dan berkembang tentang kehidupan .
- c. Merasa dekat dengan Allah akan selalu merasa dilawan dan di lindungi Allah.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Jurnal Skripsi, M Sulur, *Hubungan Silaturahmi Dengan Ketenangan Jiwa*, IAIN Walisongo Semarang. Diakses Tanggal 18 Februari 2019, Pukul 13:00 WIB

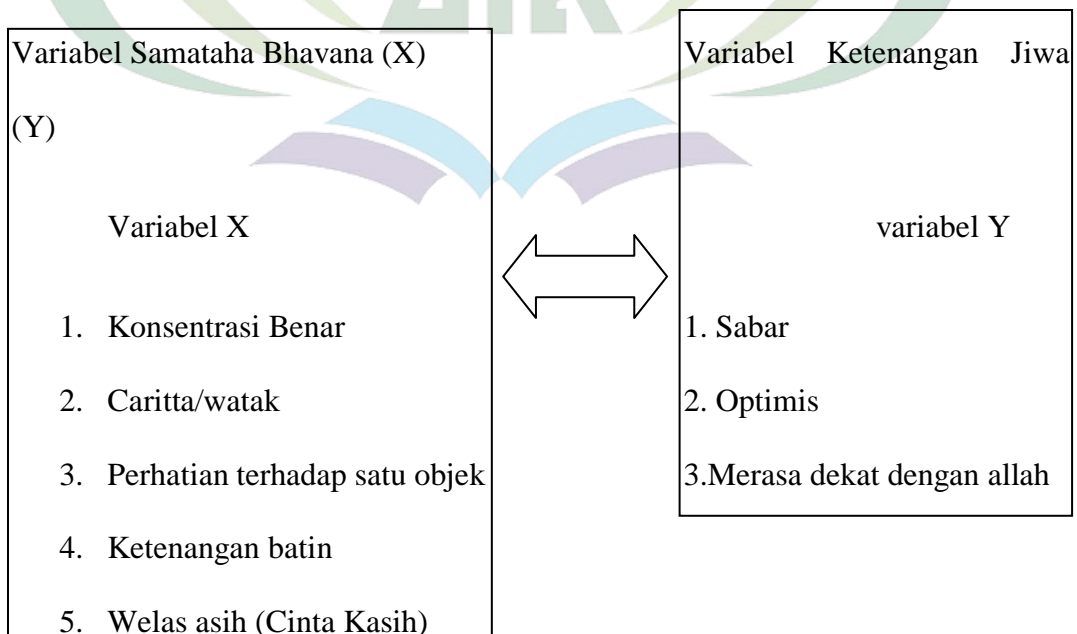
<sup>30</sup> *Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi*, (Jakarta : Dwi K.Logi, 2011), h.112.

### C. Kerangka fiikir Penelitian

Kerangka pemikiran merupakan alur fokus yang dijadikan sebagai skema pemikiran atau dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat subfokus yang melatarbelakangi penelitian ini. Dalam kerangka pemikiran ini peneliti akan mencoba menjelaskan masalah pokok penelitian. Peneliti mencoba mengulas ‘*Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa STIAB JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG*’.

Peneliti ini akan mengetahui apakah ada hubungan *Meditasi Samatha Bhavana* terhadap *Ketenangan Jiwa*. Maka peneliti mencoba membuktikan dengan melakukan penelitian ini.

**Gambar. 2.1**



Dari gambar 2.1 rumusan memiliki presepsi bahwa melalui sub variabel konsentrasi , caritta/watak, perhatian suatu objek, ketenangan batin, welas asih



(Cinta Kasih), untuk mengetahui apakah ada hubungan meditasi samatha bhavana dan ketenangan jiwa melalui variabel sabar, optimis , kemudian ketenangan jiwa tersebut merasa dekat dengan allah.

Peneliti mencoba untuk menguraikan apakah terdapat hubungan antara variable X dengan variable Y

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian.<sup>31</sup> Berdasarkan teori dan kerangka fikir yang telah diuraikan. Berikut hipotesis yang dirumuskan:

H0 : ada hubungan antara meditasi samatha bhavana terhadap ketenangan jiwa.

H1 : tidak ada hubungan antara meditasi samatha bhavana terhadap ketenangan jiwa.

---

<sup>31</sup> Sugiono, *Satistika Untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2015), h. 84.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

##### **1. Pendekatan**

Skripsi yang berjudul *meditasi samatha bhavana* dan *ketenangan jiwa* , menggunakan pendekatan psikologis.

##### **2. Jenis penelitian**

Jika dilihat dari jenisnya penelitian ini termasuk dalam penelitian lapangan (field research). Dinamakan studi lapangan karena tempat penelitian ini dilapangan kehidupan, dalam arti bukan di laboratorium atau di perpustakaan.<sup>32</sup> Dalam hal ini peneliti menjadikan STIAB JINARAKKHITA Jl. Raya Suban, Pidada, Panjang Kota Bandar Lampung sebagai objek penelitian.

#### **B. Populasi, teknik pengambilan sampel dan sampel penelitian**

##### **1. Populasi**

Dalam kerangka penelitian (terutama sekali penelitian kuantitatif), populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan saksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya

---

<sup>32</sup> Lexy. J. Moeleng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), h. 23.

dan tepat guna untuk daerah (area) atau objek penelitiannya.<sup>33</sup> Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 yang berarti 85,7 % mahasiswa mahasiswi STIAB JINARAKKHITA.

## 2. Teknik pengambilan sampel

Sampel merupakan bagian populasi penelitian yang digunakan untuk memperkirakan hasil dari suatu penelitian. Sedangkan teknik sampling adalah bagian dari metodologi statistika yang berkaitan dengan cara-cara pengambilan sampel.

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik sampling yaitu cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representative.

## 3. Sampel penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Purposive sampling yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian.

---

<sup>33</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan, populasi dan sampel*, (Jakarta: Fajar Interpretama Mandiri, 2014), h. 157.

## C. Definisi Overasional Penelitian

### 1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Kerlinger adalah konstuk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari, dan suatu sifat tersebut bisa diambil dari nilai yang berbeda, artinya variable adalah suatu yang bervariasi dan memiliki nilai.<sup>34</sup> Jadi variabel penelitian adalah sesuatu yang dipelajari oleh peneliti berupa obyek atau kegiatan berbentuk apa saja yang memiliki sifat, nilai serta bervariasi sesuai dengan kategori yang ditetapkannya kemudian ditarik kesimpulan.

Variabel penelitian memiliki berbagai macam, namun dalam penelitian ini penulis hanya memafarkan dua variabel sesuai dengan tujuan penelitian yang telah diuraikan pada BAB 1 dan berdasarkan teori yang diuraikan dalam BAB II, maka dapat diidentifikasi variabel penelitian sebagai berikut:

#### A. Variabel bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas merupakan variabel pokok atau inti yang menyebabkan timbul dan berubahnya suatu objek, artinya variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi. Adapun yang menjadi variable bebas dalam penelitian ini adalah Samatha Bhavana (X).

---

<sup>34</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta. 2015). h. 38.

## B. Variabel terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau hasil yang ditimbulkan dari variabel bebas. Adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketenangan jiwa (Y).

### a. Definisi Operasional penelitian

Definisi operasional adalah penjabaran secara substansi dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yang berisikan indikator-indikator terkait dan bertujuan untuk memberikan batasan terhadap variabel sehingga memudahkan peneliti untuk mencapai dan menghasilkan data yang akurat sesuai dengan maksud dalam penelitian ini. Adapun variabel yang harus didefinisikan secara operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Pengertian Meditasi

Meditasi yaitu pendekatan psikologis untuk pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran. Dalam hal berdoa, umat Buddha mempraktekkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Secara alamiah, batin yang tak terlatih sangat sulit untuk dikendalikan. Khayalan dan emosi selalu menyesatkan manusia jika batin yang tidak dilatih dengan benar. Seseorang yang tahu bagaimana cara bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya.<sup>35</sup>

Perhatian kesuatu hal (*ekagata*), praktek meditasi membantu mengkoordinasikan tubuh dan pikiran kita menjadi lebih efektif, sehingga akan

---

<sup>35</sup> Ajhn Brahm, *Superpower Mindfulness*, (Jakarta Barat: Ehipassiko Foundation, 2010, h.2.



menjaga keseimbangan mental dan mencapai ketenangan yang mendalam (*Svami Sathya Narayana*).

## 2. Pengertian Meditasi Samatha Bhavana

Kata meditasi berasal dari bahasa latin, *meditation*, artinya konsentrasi, hal merenungkan: memikirkan, mempertimbangkan, atau rencana latihan. Kamus Teologi menjelaskan meditasi adalah doa batin, merenungkan Kitab Suci atau tema-tema rohani yang lain, bertujuan untuk mendapatkan keesaan dengan allah dan memperoleh pemahaman atas kehendak ilahi. Sebagai suatu bentuk doa bagi pendatang baru, latihan meditasi proses demi proses akan membawa orang kepada tingkatan berfikir yang lebih tinggi dan mudah.<sup>36</sup>

Menurut KBBI (*Kamus Besar bahasa Indonesia*) meditasi artinya pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi mengandung pengertian yang sama dengan konsentrasi. Konsentrasi adalah menimbang-nimbang dengan sungguh-sungguh, memikirkan, merenungkan atau mengheningkan cipta. Bhavana berarti pengembangan, yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihnya. Meditasi Samatha Bhavana berarti ketenangan batin.

## 3. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah, jiwa yang diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Sifat-sifat tersebut adalah *syukur, sabar, takut akan dosa dan siksa, cinta allah SWT*, mengharapkan ketenangan dan mengharapkan pahala

---

<sup>36</sup> Gerald O'Collins dan Edward G. Faruggia, '*Meditasi*', kamus Teologi, di terjemahkan oleh I. Suharyo, Pr. Yogyakarta: Kansius, 1996, h.194.

allah, ridho terhadap takdir allah dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup.<sup>37</sup>

Ketenangan jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu ‘‘Ketenangan Jiwa’’ terdiri dari *Ketenangan* dan *Jiwa*. Tenang berarti: tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tentram dan sejahtera (tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya). Tenang kententeraman hati, batin, pikiran.<sup>38</sup>

Untuk mengetahui data yang sesuai dengan tujuan penelitian yang objektif, maka penulis menggunakan metode kuesioner atau angket:

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

##### **1. Pengamatan (Observasi)**

Observasi yaitu pengamatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang diselidiki atau diteliti.<sup>39</sup> Menurut Sutrisno Hadi metode observasi ialah sebagai metode ilmiah biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematis terhadap fenomena – fenomena yang diselidiki<sup>40</sup>. Metode ini digunakan dengan jalan mengamati dan mencatat segala fenomena-fenomena yang nampak dalam objek penelitian. Metode ini juga dapat bermanfaat untuk mensinyalir data yang kurang objektif dari data yang dikemukakan oleh para

---

<sup>37</sup> Jurnal Skripsi Universitas Islam Indonesia, *efektifitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi*, Jurnal Ilmiah Psikologi, (Olivia Dwi K, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashor, 2007). Diakses Tanggal 25 februari 2019, Pukul 23:00 WIB

<sup>38</sup> Tim penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. Iv, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), H. 972.

<sup>39</sup> Joko Subagio, *Metode penelitian dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), h.15.

<sup>40</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi reseearch Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2000), h. 136.

informan melalui interview, dengan demikian data yang diperoleh benar-benar merupakan data yang dapat dipertanggung jawabkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi non-partisipan karena peneliti hanya sebatas melakukan pengamatan dan pencatatan hasil wawancara terhadap semua orang yang melakukan meditasi samatha bhavana dan ketenangan jiwa.

Observasi digunakan oleh peneliti karena sesuai dengan objek penelitian ini yaitu meditasi samatha bhavana dan ketenangan jiwa, sehingga peneliti bermaksud melakukan pendekatan terlebih dahulu agar tidak terjadinya penolakan saat pengambilan data melalui kuesioner atau angket.

## **2. Wawancara (Interview)**

Teknik pengumpulan data yang sangat mendukung adalah wawancara. Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara tak terstruktur (*Unstructured Interview*) yaitu wawancara yang bebas dan peneliti hanya berpedoman pada garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>41</sup>

Pada penelitian ini wawancara digunakan untuk mewawancarai mahasiswa STIAB JINARAKKHITA, dan bhante, Bandar Lampung yang diperlukan untuk mendapatkan informasi terkait data-data yang relevan dengan penelitian ini. wawancara dilakukan dengan cara bertatap muka langsung dengan pihak-pihak tersebut.

---

<sup>41</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Manajemen* (Bandung: Alfabetha, 2013), h. 197.

### 3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu cara untuk mendapatkan data berdasarkan catatan dan mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, photo, notulen rapat, dan leger agenda.<sup>42</sup>

### 4. Kuesioner atau Angket

Kuesioner atau angket yaitu sejumlah pernyataan yang dibagikan kepada responden untuk dijawab dengan berbagai macam metode yang telah ditetapkan dan diberikan, guna memperoleh informasi baik tentang pribadinya atau hal yang sesuai dengan konteks penelitian ini. Berbagai macam metode, namun kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup artinya peneliti menyediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang paling sesuai menggunakan *check list* yang sudah disediakan pada kolom-kolom rating-scale, tujuannya untuk mempermudah responden dan peneliti dalam memperoleh data yang akurat.

Instrumen angket yang digunakan dalam penelitian ini dibagikan kepada responden mahasiswa-mahasiswi Stiab Jinarakkhita. Sehingga, angket yang digunakan sudah terjamin keabsahannya dan sudah memiliki tingkat validitas (mengukur ketetapan) dan reabilitas (mengukur keajegan) karena angket yang baik adalah yang memiliki sifat tersebut.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Koentjaraningrat, *Pengantar Antropologi I* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 145.

<sup>43</sup> Sugiono, *Statistik untuk penelitian* (Alfabetha: Bandung) cet-ke 26, h. 371-372.

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala meditasi samatha bhavana dan ketenangan jiwa. Kedua skala tersebut menggunakan modifikasi dari skala *likert*, dengan menyediakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor yang akan diberikan terhadap masing-masing jawaban adalah sebagai berikut:

Skor untuk item pernyataan :

- a. Sangat Setuju (SS) dengan skor : 1
- b. Setuju (S) dengan skor : 2
- c. Tidak Setuju (TS) dengan skor : 3
- d. Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor : 4

## **2. Instrumen Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang dihasilkan dari data lapangan dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya,<sup>44</sup> dan menunjukkan kevalidan atau keabsahan dari suatu instrumen.<sup>45</sup> Instrumen dikatakan valid jika dapat digunakan untuk mengukur dan menghasilkan ukuran yang sesuai dengan maksud dalam penelitian ini.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan dari berbagai instrumen, kemudian mencari dan membuktikan variabel sesuai dengan maksud

---

<sup>44</sup> Beni ahmad saebani dan afifudin, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Pustaka Setia: Bandung, 2012), h. 188.

<sup>45</sup> Sugiono, *Statistik untuk Penelitian*, (Alfabetha: Bandung, 2015) cet-ke 26, h.372



dalam penelitian ini. Adapun dalam penelitian ini uji validitas akan dilakukan dengan bantuan komputer melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Sciencer*) 16 menggunakan rumus *korelasi product moment* sebagai berikut.

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

$r$  : Koefisien korelasi antara variabel  $x$  dan variabel  $y$

$n$  : Jumlah responden

$X$  : Skor untuk butir ke-I (dari subjek uji coba)

$Y$  : Total skor dari subjek uji coba

$\sum X$  : Jumlah skor  $X$

$\sum Y$  : Jumlah skor  $Y$

$\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor  $X$

$\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor  $Y$

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini di uji cobakan kepada mahasiswa dan mahasiswi Stiab Jinarakkhita yang tinggal di asrama Sepang Jaya sebanyak 30 mahasiswa dan mahasiswi. Jika diperoleh hasil  $r > 0,361$  maka angket dikatakan baik dan dapat digunakan. Sebaliknya jika  $r < 0,361$  maka pernyataan dalam angket tersebut tidak valid dan harus diganti, karena target hasil dikatakan

valid adalah  $r_{xy} > 0,361$ . Hasil output dari percobaan instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Table 3.1 hasil uji instrumen variabel Y**

No item	Nilai signifikan r hitung	R table	Keterangan
X1	0,588	0,361	Valid
X2	0,492	0,361	Valid
X3	0,095	0,361	Tidak valid
X4	0,681	0,361	Valid
X5	0,025	0,361	Tidak valid
X6	0,667	0,361	Valid
X7	0,629	0,361	Valid
X8	0,710	0,361	Valid
X9	0,725	0,361	Valid
X10	0,434	0,361	Valid
X11	0,478	0,361	Valid
X12	0,677	0,361	Valid
X13	0,370	0,361	Valid
X14	0,292	0,361	Tidak valid
X15	0,725	0,361	Valid
X16	0,284	0,361	Tidak valid
X17	0,585	0,361	Valid

X18	0, 513	0, 361	Valid
X19	0, 487	0, 361	Valid
X20	0, 599	0, 361	Valid
X21	0, 213	0, 361	Tidak valid
X22	0, 320	0, 361	Tidak valid
X23	0, 328	0, 361	Tidak valid
X24	0, 504	0, 361	Valid
X25	0, 538	0, 361	Valid
X26	0, 684	0, 361	Valid
X27	0, 539	0, 361	Valid
X28	0, 622	0, 361	Valid
X29	0, 442	0, 361	Valid
X30	0,534	0, 361	Valid

Hasil uji instrumen di atas menunjukkan bahwa ada 7 pernyataan yang tidak valid atau  $r < 0,361$  yaitu pernyataan no 3, 5, 14, 16, 21, 22, 23, artinya pernyataan tersebut harus di perbaiki atau diganti. Ada beberapa item yang valid dan mendekati valid diperbaiki konten kalimat pernyataan yaitu pada no 14, 16, 18, 19, 22, 23, 26, 27. Ada beberapa item yang tidak digunakan dalam butir pernyataan yang akan diuji penelitian nya yaitu pada item no 3, 12, 14, 16, 20 karena item pernyataan yang akan di uji penelitian hanya 25 pernyataan di setiap variabel.

Kemudian hasil uji instrumen variabel y adalah sebagai berikut :

**Table 3.2 hasil instrumen variabel Y**

<b>No item</b>	<b>Nilai signifikan r hitung</b>	<b>R table</b>	<b>Keterangan</b>
Y1	0, 511	0,361	Valid
Y2	0, 297	0,361	Tidak valid
Y3	0, 205	0,361	Tidak valid
Y4	0, 079	0,361	Tidak valid
Y5	0, 204	0,361	Tidak valid
Y6	0, 010	0,361	Tidak valid
Y7	0, 363	0,361	Valid
Y8	0, 235	0,361	Tidak valid
Y9	0, 427	0,361	Valid
Y10	0, 073	0,361	Tidak valid
Y11	0, 465	0,361	Valid
Y12	0, 202	0,361	Tidak valid
Y13	0, 381	0,361	Valid
Y14	0, 398	0,361	Valid
Y15	0, 636	0,361	Valid
Y16	0, 551	0,361	Valid
Y17	0, 389	0,361	Valid
Y18	0, 399	0,361	Valid

Y19	0, 203	0,361	Tidak valid
Y20	0, 525	0,361	Valid
Y21	0, 609	0,361	Valid
Y22	0, 535	0,361	Valid
Y23	0, 279	0,361	Tidak valid
Y24	0, 383	0,361	Valid
Y25	0, 384	0,361	Valid
Y26	0,512	0,361	Valid
Y27	0, 399	0,361	Valid
Y28	0, 364	0,361	Valid
Y29	0, 365	0,361	Valid
Y30	0, 389	0,361	Valid

Hasil uji instrumen diatas menunjukkan bahwa ada 10 pernyataan yang tidak valid atau  $r, 0, 361$  yaitu pernyataan nomor 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 19, 23, artinya pernyataan tersebut harus diperbaiki atau diganti. Ada beberapa item yang valid dan mendekati valid diperbaiki konten kalimat pernyataan yaitu pada no 2, 5, 6, 23. 30. Ada beberapa item yang tidak digunakan dalam butir pernyataan yang akan diuji penelitian nya yaitu pada item no 3, 4, 12, 13 karena item pernyataan yang akan di uji penelitian hanya 25 pernyataan di setiap variabel.



## 1. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji untuk memastikan apakah kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini reliabel atau tidak. Kuesioner dikatakan reliabel jika kuesioner tersebut dilakukan pengukuran berulang, akan mendapatkan hasil yang sama. Sehingga reliabilitas dapat dikatakan suatu usaha untuk melihat tingkat kepercayaan atau keandalan terhadap instrumen.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Sciencer*) 16 windows menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$\alpha = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{Sx^2} \right)$$

Keterangan:

$\alpha$  : Koefisien reliabilitas *alpha cronbach*

K : Jumlah pertanyaan yang diuji

$\sum S_i^2$  : Jumlah variasi skor item

$Sx^2$  : Varian skor tes (seluruh item K)

V. Wiratna Sujarweni, uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach's* memiliki tingkatan nilai suatu instrumen dikatakan reliabel

atau tidak, jika nilai  $r > 0,361$  maka memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.<sup>46</sup> Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini di uji cobakan kepada mahasiswa dan mahasiswi stiab jinarakkhita yang tinggal di asrama sepang jaya sebanyak 30 mahasiswa dan mahasiswi. Berdasarkan analisis dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Sciencer*) 16 menunjukkan bahwa item jika diperoleh hasil  $\alpha > 0,60$  maka angket reliabel dikatakan baik dan dapat digunakan. Hasil reliabel output dari percobaan instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### Reliabilitas variable X

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.740	31

Hasil diatas adalah output variabel X Samatha Bhavana dan diperoleh nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,740 artinya angket dapat digunakan reliabel karena  $\alpha > 0,361$  dan dapat digunakan.

Kemudian untuk hasil variabel Y ketenangan jiwa adalah sebagai berikut :

#### Reliabilitas variable Y

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.656	31

<sup>46</sup> V. Wiratna Sujarweni, *Metodelogi Penelitian Bisnis dan Ekonomi*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 110.

Hasil diatas adalah output variable Y ketenangan jiwa dan di peroleh nilai Alpha Cronbach's sebesar 0, 656 artinya angket dapat digunakan reliabel karena  $\alpha > 0, 361$  dan dapat di gunakan.

### **3. Teknik Analisis Data**

#### **1. Reduksi Data**

Reduksi data merupakan salah satu dari teknik analisis data kualitatif. Reduksi data yaitu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu sehingga kesimpulan akhir dapat diambil. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan hal-hal yang penting.

#### **2. Penyajian data**

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan. Bentuk penyajian data kualitatif berupa teks naratif (berbentuk catatan lapangan), matriks, grafik.

#### **3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi**

Penarikan kesimpulan yaitu hasil analisis yang dapat digunakan untuk mengambil tindakan..<sup>47</sup>

#### **4. Uji Korelasi**

Korelasi merupakan istilah yang biasa digunakan untuk menggambarkan ada tidaknya hubungan suatu hal dengan hal lain. Secara sederhana korelasi dapat diartikan sebagai hubungan. Namun ketika dikembangkan lebih jauh, korelasi

---

<sup>47</sup> Muari Yusuf, Metode Penelitian Kualitatif, (Jakarta: PT Fajar Interpretama Mandiri, 2014), h.407.

tidak hanya dapat dipahami sebatas pengertian tersebut. Korelasi merupakan salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif. Apabila terdapat hubungan maka perubahan-perubahan yang terjadi pada salah satu variabel X akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada variabel lainnya (Y).

Korelasi ganda adalah bentuk korelasi yang digunakan untuk melihat hubungan antara tiga atau lebih variabel



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Profil Vihara Stiab Jinarakkhita

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (*STIAB*) Jinarakkhita merupakan Sekolah Tinggi Agama Buddha pertama di Bandar Lampung. *Sekolah Tinggi Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita* adalah Lembaga Pendidikan Tinggi khusus dalam bidang Agama Buddha. *STIAB Jinarakkhita* didirikan oleh Yayasan Pendidikan *Buddhayana Vidyalaya* pada tanggal 19 Mei 2004 yang selama ini menyelenggarakan Program Sarjana (S1) Agama Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha yang didirikan di Provinsi Lampung diberi nama “*Jinarakkhita*” yang berarti yang dilindungi oleh Buddha. Nama “*Jinarakkhita*” adalah untuk mengenang jasa-jasa dari Y.A. Mahabhikkhu Ashin Jinarakkhita yang telah membangkitkan kembali peran serta umat Buddha di Indonesia. Untuk mewujudkan *STIAB Jinarakkhita*, didirikan badan hukum yayasan yaitu Yayasan *Buddhayana Vidyalaya*. *Vidyalaya* berasal dari kata “*vidya*” yang berarti “pengetahuan” dan “*alaya*” yang berarti “gudang”. *Vidyalaya* berarti gudang pengetahuan dengan Akta Notaris Vitta Nogosannyono, S.H. Yayasan *Buddhayana Vidyalaya* terbentuk dengan ketua yayasan Y.A. Nyanamaitri Mahastavira yang merupakan Koordinator Sangha Agung Wilayah III. Berkat perjuangan Y.A. Nyanamaitri Mahastavira dengan

relatif singkat Yayasan Buddhayana Vidyalaya mendapat pinjaman tempat bangunan di Jl.Ikan Hiu Blok A No.59-61 Teluk Betung, Bandar Lampung milik ibu Tju Pauli Gunawan dan bapak Drs. Tio Stefanus Sulistio. Pada tanggal 11 Oktober 2008 telah diwisuda Sarjana Agama Buddha yang pertama sebagai hasil proses pembelajaran STIAB Jinarakkhita. Mahasiswa lulusan STIAB Jinarakkhita telah terserap diberbagai lapangan pekerjaan. Program pendidikan ini didukung oleh dosen-dosen yang memiliki kompetensi dan profesionalitas yang tinggi, sehingga para lulusan mampu bersaing dalam menghadapi dunia kerja yang semakin kompetitif.

Harapan mendirikan lembaga pendidikan pada Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita adalah menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan intelektualitas dan profesionalitas tinggi baik secara teoritis maupun praktik dalam bidang Agama Buddha. Kajian dan inovasi dari Ilmu Pengetahuan Agama Buddha memberikan kontribusi dalam membumi hijaukan Buddha Dharma di Nusantara.

## **2.**

## **Visi, Misi dan Tujuan di**

### **Stiab Jinarakkhita**

#### **Visi**

Visi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita yaitu: “ Perguruan Tinggi Agama Buddha yang unggulan di Indonesia yang intersektarian, profesional, dan berkarakter pada tahun 2020”



### **Misi**

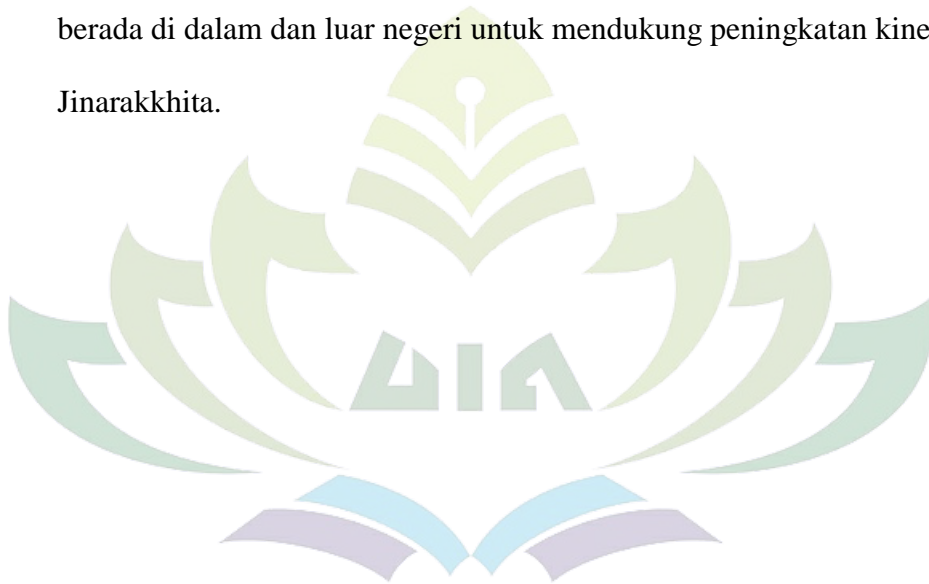
1. Menyelenggarakan pendidikan berbasis kompetensi, pembentukan karakter masyarakat Buddhis yang berwawasan Buddhayana (intersektarian).
2. Mengembangkan penelitian unggulan yang berbasis pada sistem pendidikan agama Buddha dan aplikasi menjawab permasalahan di masyarakat, khususnya masyarakat Buddhis.
3. Membentuk insan Buddhis yang berkarakter, kompetensi, etika, profesionalisme, dan yang toleransi tinggi untuk mewujudkan pemahaman yang benar terhadap Agama Buddha di Indonesia.

### **Tujuan**

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita bertujuan untuk :

1. Menghasilkan lulusan yang berkualitas, dan berkarakter serta berwawasan intersektarian.
2. Menghasilkan penelitian yang berkualitas, aplikatif dalam bidang pendidikan agama Buddha dan usaha pengembangan agama buddha melalui riset dasar maupun terapan, relevan dengan kebutuhan masyarakat pada saat ini.
3. Mengembangkan suasana dan budaya akademik yang kondusif, dinamis dan demokratis di lingkungan STIAB Jinarakkhita.

4. Meningkatkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk nyata partisipasi STIAB Jinarakkhita untuk membantu memecahkan permasalahan yang ada di masyarakat dengan pendekatan ilmiah.
5. Meningkatkan akses masyarakat Buddhis terhadap perguruan tinggi agama Buddha yang berwawasan intersektarian.
6. Meningkatkan dan mengembangkan kerjasama semetrikal dan sinergis dengan lembaga mitra bidang pendidikan maupun di luar pendidikan yang berada di dalam dan luar negeri untuk mendukung peningkatan kinerja Stiab Jinarakkhita.



## 5. Proses pelaksanaan

Dalam agama Buddha terdapat proses pelaksanaan meditasi yang meliputi syarat-syarat meditasi. Seseorang mediator dalam praktik meditasi harus memahami syarat baik internal maupun eksternal. Ada delapan persyaratan internal yang harus dipenuhi sebelum melakukan meditasi, yaitu :

1. Memiliki sila, yaitu tidak melakukan perbuatan buruk dan melaksanakan tugas atau kebajikan sehingga membuat hati dan pikiran harmonis, mendukung dan mempertahankan sifat-sifat baik. Seseorang mediator harus memiliki sila yang baik, sila yang baik dalam buddhisme yaitu tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat asusila, tidak berkata yang benar dan tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang memadamkan kesadaran.
2. Menghilangkan berbagai rintangan fisik (*palibodha*) yaitu, kekhawatiran yang menyangkut keterkaitan tempat tinggal, orang yang bertanggung jawab terhadap keluarga dan teman, pekerjaan yang tertinggal. Kepedulian pada keluarga.
3. Mendekati guru dengan cara yang benar, hormat dan percaya terhadap guru, memberitahu apa yang kita ingin darinya.
4. Mempelajari subyek meditasi (*kammatthana*) dengan baik, subyek yang bersifat umum sesuai watak mediator dengan subyek yang spesifik sesuai kebutuhan.

5. Memilih tempat atau lingkungan untuk latihan meditasi, sesuai dengan watak mediator. Memiliki obyek meditasi yang sesuai dengan watak yang dominan.
6. Melenyapkan rintangan-rintangan kecil, misalnya janji yang belum dipenuhi, simpanan makanan, hal-hal yang menyangkut jasmani seperti jenggot, dll.
7. Dalam pelaksanaan meditasi yang lebih penting lagi menimbulkan atau mempertahankan gambaran batin.

Pesryaran eksternal yang harus diperhatikan oleh seseorang meditator yaitu :

1. Tempat tinggal yang pantas, misalnya jauh dari keramaian, bebas dari gangguan, dan member kemudahan.
2. Wilayah yang mendukung, khususya sebagai sumber mendapatkan makanan.
3. Pembicaraan yang baik dan berguna, menimbulkan motivasi dan menambah pengertian tentang meditasi.
4. Orang-orang yang pantas, yaitu guru yang member petunjuk, teman-teman yang baik yang dapat diajak berbicara mengenai dharma, orang yang member sokongan sehingga kebutuhannya terpenuhi.
5. Makanan yang bermanfaat sesuai dengan watak meditator, yang sehat dan melindungi jasmani dari penyakit.

Praktek meditasi yang dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswi di Vihara STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung dilakukan pada saat kegiatan kerohanian civitas akademika. Selain itu meditasi juga dilakukan pada saat mahasiswa-mahasiswi melakukan *puja bakti* (sembahyang) pagi dan sore. *Meditasi* dilakukan padi pagi hari kurang lebih

dimulai jam 05.00 WIB dan dilakukan kurang lebih selama 15 sampai 30 menit. Meditasi dilakukan pada saat sore hari mulai pukul 18.30 WIB kurang lebih 15 sampai 30 menit. Sebelum meditasi dilakukan diawali dengan pembacaan kitab suci terlebih dahulu, baru kemudian melakukan meditasi. Selanjutnya dilakukan pembacaan *parita* (doa-doa suci) untuk melakukan pelimpahan jasa pada semua makhluk. Meditasi yang dipraktekkan oleh mahasiswa umumnya dilakukan dengan menggunakan objek pernapasan yaitu, mengamati keluar masuknya nafas. Hal ini dilakukan untuk latihan konsentrasi kepada satu objek yaitu nafas. Manfaat dari meditasi ialah supaya memunculkan ketenangan.

Pada saat dilakukan penelitian di Vihara STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung peneliti mewawancarai beberapa mahasiswa-mahasiswi di STIAB JINARAKKHITA. Ada 6 mahasiswa-mahasiswi yang di wawancarai oleh peneliti yang bernama,

1. Rendi (Samanera)
2. Candra Kusuma
3. Jefriyansah
4. Yelli darmawanti (Samaneri)
5. Rian (Samaneri)
6. Yoga Nanda

Apa yang dirasakan sebelum melakukan meditasi ? jawaban responden Yelli Darmawanti (Samaneri) , biasanya agak sedikit tegang karna belum melakukan, sebelum meditasi kita harus mencari posisi tenang supaya ketika meditasi kita bisa

tenang dan merasakan. Setelah melakukan meditasi apakah yang dirasakan ? hati menjadi tenang , jiwa menjadi tentram.

Sebelum melakukan meditasi hal apa saja yang diperlukan ? Rian (Samaneri) Mahasiswa STIAB JINARAKKHITA yang berada di semester 2 menjawab pertanyaan peneliti : sebelum melakukan meditasi pertama niat, biasa nya melihat kondisi yang memungkinkan dan melihat objek-objek nya bisa deselerasi dengan baik dan pikiran tidak kacau kita berhasil dengan merasakan ketenangan batin dan diri. Hubungan dengan ketenangan jiwanya seperti apa ? dari mental seseorang aktivitas sehari full biasanya menguras tenaga dan pikiran, karena pikiran dan kondisi harus bersih, karena meditasi butuh konsentrasi dari Motivasi anda mengikuti meditasi ditanyakan kepada Yoga yang sekarang duduk di semester 4? motivasi ketika mengikuti meditasi yaitu untuk menenangkan batin agar aktivitas dalam sehari-hari agar batin kita tenang, tidak merasakan beban. Setelah ada motivasi mengikuti meditasi, apakah ada hubungannya dengan ketenangan jiwa ? ketika saya mengikuti meditasi batin saya terasa tenang apalagi setiap hari mengikuti kegiatan kembali batin saya lebih tenang dan bersemangat.

Pertanyaan kepada Rendi (Samanera) yang berada di semester 4, setelah melakukan meditasi apakah manfaat yang di dapat individu ? manfaat yang pertama ialah ketenangan, dimana ketika kita melakukan meditasi kita mendapat ketenangan. Ketika meditasi tugas kita mengamati pikiran, ketika pikiran itu muncul tentu bagi pemula banyak hal yang di pikirkan seperti kegiatan tadi pagi, akan tetapi tugas kita



bukan untuk memikirkan hal yang sudah terjadi tetapi kita tahu tadi pagi kita sudah melakukan kegiatan. Kita hanya mengamati bukan mengomentari.

Objek apa saja yang diperlukan saat meditasi ? saat meditasi sering dipakai objek keluar masuknya nafas, karena itu paling sederhana kita bisa memperhatikan keluar masuknya nafas kita.

Apa yang dirasakan saat melakukan meditasi ? yang dirasakan batin menjadi tenang dan pikiran menjadi tenang dan fokus. Fokusnya tarik nafas, keluar nafas.

Apakah hubungan meditasi dengan ketenangan jiwa ? secara pelaksanaan dengan melakukan meditasi kita bisa meningkatkan ketenangan jiwa seperti konsentrasi di dalam meditasi. Dengan meditasi dapat memperoleh ketenangan jiwa.

Apa saja yang dirasakan setelah melakukan meditasi ? menurut saya meditasi yang saya rasakan banyak sekali perubahan, dimana pada saat kita merasa hati gelisah atau kurang percaya diri maka pada saat itu hal yang kita lakukan dengan cara menenangkan diri salah satu nya meditasi. Menenangkan batin ada hubungannya dengan meditasi. Bermeditasi memfokuskan pada satu objek dimana membawa satu ketenangan pada diri kita. Banyak sekali manfaat meditasi.

Pertanyaan selanjutnya ditanyakan kepada mahasiswa yang bernama Candra Kusuma, apakah kendala dalam melakukan meditasi, jawaban responden : kendala pasti ada banyak, karena ketika bermeditasi disitu kita akan memusatkan dalam satu pemikiran, ketika kita akan memusatkan satu fikiran banyak pemikiran-pemikiran

lain yang muncul. Kendala nya ketika pemikiran-pemikiran lain muncul sehingga gagal untuk berkonsentrasi.

Kesulitan apa saja yang biasa muncul pada individu yang melakukan meditasi ? menurut Jefriyansyah mahasiswa semester 6 , banyak fikiran, fikiran yang muncul seperti tugas kuliah, kangen rumah. Ketika meditasi sering mengantuk dan terkadang terasa panas hawanya.

### 3. Uji validitas

Berdasarkan hasil instrumen mengenai *meditasi samatha bhavana* dengan *ketenangan jiwa* terdapat item yang valid. Pada variabel samatha bhavana (X) item yang valid berjumlah 23 sedangkan item yang tidak valid yaitu pada item 3, 5, 14, 16, 21, 22, 23. Item yang tidak valid pada variabel ketenangan jiwa (X) peneliti gunakan pada no item 22, 23 karena mendekati nilai validitas nya.

Atas dasar hasil uji instrumen tersebut diadakan perbaikan instrumen pada no item yang tidak valid. Selanjutnya ke 30 item tersebut di uji kan kembali. Hasil penyebaran angket ke dua dengan item 50 gabungan dari variabel Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa dikatakan valid. Hal ini terlihat dari indeks korelasi yang tertinggi yaitu pada no item x9 yaitu 0, 725 dari variabel Samatha Bhavana (X) dan indeks korelasi terendah pada no item x5 yaitu 0,025. Melihat hasil pada uji instrumen dengan 50 item , variabel tersebut banyak yang valid maka instrumen ini

dapat digunakan dalam penelitian ini. Hasil lengkap instrumen dapat dilihat pada tabel :

**Tabel 4.1 hasil uji instrumen variabel X**

**Samatha Bhavana**

No item	Nilai signifikan r hitung	R table	Keterangan
X1	0, 588	0, 361	Valid
X2	0, 492	0, 361	Valid
X3	0, 681	0, 361	Valid
X4	0, 025	0, 361	Tidak Valid
X5	0, 667	0, 361	Valid
X6	0, 629	0, 361	Valid
X7	0, 710	0, 361	Valid
X8	0, 725	0, 361	Valid
X9	0, 434	0, 361	Valid
X10	0, 478	0, 361	Valid
X11	0, 370	0, 361	Valid
X12	0, 725	0, 361	Valid
X13	0, 585	0, 361	Valid
X14	0, 513	0, 361	Valid
X15	0, 487	0, 361	Valid
X16	0, 213	0, 361	Tidak valid
X17	0, 320	0, 361	Tidak Valid
X18	0, 328	0, 361	Tidak valid
X19	0, 504	0, 361	Valid
X20	0, 538	0, 361	Valid
X21	0, 684	0, 361	Valid
X22	0, 539	0, 361	Valid
X23	0, 622	0, 361	Valid
X24	0, 442	0, 361	Valid
X25	0,534	0, 361	Valid

Pada variabel Ketenangan Jiwa (Y) item yang valid berjumlah 20 sedangkan item yang tidak valid yaitu pada item 2, 5, 6, 23, 30. Item yang tidak valid pada variabel ketenangan jiwa (Y) peneliti gunakan pada no item 2, 23 karena mendekati nilai validitas nya.

Atas dasar hasil uji instrumen tersebut diadakan perbaikan instrumen pada no item yang tidak valid. Selanjutnya ke 30 item tersebut di uji kan kembali. Hasil penyebaran angket ke dua dengan item 50 gabungan dari variabel Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa dikatakan valid. Hal ini terlihat dari indeks korelasi yang tertinggi yaitu pada no item y15 yaitu 0, 636 dari variabel Ketenangan Jiwa (Y) dan indeks korelasi terendah pada no item y6 yaitu 0,010. Melihat hasil pada uji instrumen dengan 50 item , variabel tersebut banyak yang valid maka instrumen ini dapat digunakan dalam penelitian ini. Hasil lengkap instrumen dapat dilihat pada :

**Table hasil uji instrumen variabel Ketenangan jiwa (Y)**

**Table 4.2 hasil uji instrumen variabel Y**

No item	Nilai signifikan r hitung	R table	Keterangan
Y1	0, 511	0,361	Valid
Y2	0, 297	0,361	Tidak valid
Y3	0, 204	0,361	Tidak valid
Y4	0, 010	0,361	Tidak valid
Y5	0, 363	0,361	Valid
Y6	0, 235	0,361	Tidak valid
Y7	0, 427	0,361	Valid
Y8	0, 073	0,361	Tidak valid

Y9	0,465	0,361	Valid
Y10	0,398	0,361	Valid
Y11	0,636	0,361	Valid
Y12	0,551	0,361	Valid
Y13	0,389	0,361	Valid
Y14	0,399	0,361	Valid
Y15	0,203	0,361	Tidak valid
Y16	0,525	0,361	Valid
Y17	0,609	0,361	Valid
Y18	0,535	0,361	Valid
Y19	0,279	0,361	Tidak valid
Y20	0,383	0,361	Valid
Y21	0,384	0,361	Valid
Y22	0,512	0,361	Valid
Y23	0,399	0,361	Valid
Y24	0,364	0,361	Valid
Y25	0,365	0,361	Valid

#### 4. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji instrumen angket *meditasi samatha bhavana* dan *ketenangan jiwa* dengan 60 item diperoleh reliabilitas *reliability analysis scale (alpha)* dengan menggunakan software SPSS 16. Menghasilkan nilai alpha variabel *Samatha bhavana* (X) menghasilkan nilai alpha 0,760 dengan 30 item. Langkah selanjutnya memperbaiki item yang tidak valid, kemudian dilakukan angket ke dua. Penyebaran kedua menunjukkan *reliability analysis scale (alpha)* dengan nilai 0,723. Dapat di simpulkan bahwa instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat reliabilitas.

Variabel Samatha Bhavana (X)

**Table 4.3**

**Hasil Uji validitas**

**Reliability Statistics**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
<b>.723</b>	<b>26</b>

Berdasarkan hasil uji coba instrumen angket *meditasi samatha bhavana* dan ketenangan jiwa dengan 60 item diperoleh reliabilitas *reliability analysis scale (alpha)* dengan menggunakan software SPSS 16.0 menghasilkan nilai alpha variabel Keetenangan Jiwa (Y) menghasilkan nilai alpha 0, 465 dengan 30 item. Langkah selanjutnya memperbaiki item yang tidak valid, kemudian dilakukan angket ke dua. Penyebaran kedua menunjukkan *reliability analysis scale (alpha)* dengan nilai 0, 622. Dapat di simpulkan bahwa instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat reliabilitas.



Variabel Ketenangan Jiwa (Y)

**Table 4.4**  
**Hasil Uji Validitas**

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.898	25

Dasar pengambilan keputusan uji korelasi :

Jika nilai signifikan  $< 0,05$ , maka berkorelasi

Jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka tidak berkorelasi

Dari hasil output ini diketahui nilai signifikansi untuk hubungan *Meditasi Samatha Bhavana* dan *Ketenangan Jiwa* adalah 0,00 . artinya karna nilai nya lebih kecil dari 0,05 maka terdapat hubungan antara *Samatha Bhavana* 0, 512 maka termasuk ke dalam nilai Pearson Correlation 0,41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang.

Dapat disimpulkan bahwa *Meditasi Samatha Bhavana* berhubungan secara positif terhadap Ketenangan jiwa dengan derajat hubungan korelasi sedang.

**Tabel 4.5 uji Korelasi****Correlations**

	variabel_x	variabel_Y
variabel_x Pearson	1	.512**
Correlation		
Sig. (2-tailed)		.000
N	60	60
variabel_Y Pearson	.512**	1
Correlation		
Sig. (2-tailed)	.000	
N	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 5. Deskripsi per variabel

Skripsi ini berjudul Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa. Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu Samatha Bhavana(X) dan Ketenangan

Jiwa(Y). berikut di bawah ini pendeskripsian per variabel termasuk indikator variabel.

Deskripsi variabel Samatha Bhavana (X)

Berdasarkan tabel 4.6 pada indikator konsentrasi benar dari 60 responden kategori tinggi 32% hanya terdapat pada 19 responden. Selanjutnya pada responden 39 kategori cukup terdapat 65%. Kategori rendah terdapat pada 2 responden dan 3%. Kategori sangat tinggi dan sangat rendah hanya 0 responden dan 0%. Di dalam melakukan meditasi perlu adanya konsentrasi benar karena jika berkonsentrasi maka meditasi berjalan lancar.

**Table 4.6 Indikator Konsentrasi Benar**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	19	32%
3	Cukup	39	65%
4	Rendah	2	3%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%

Mendindaklanjuti pada table 4.6 konsentrasi benar juga harus adanya fokus dalam bermeditasi. Dalam penelitian ini table 4.7 indikator fokus terdapat kategori

sangat tinggi dengan 0 responden 0%. Kategori tinggi diperoleh 6 responden 10%. Selanjutnya pada kategori cukup terdapat 47 responden 78%. 7 Responden rendah terdapat 12%. Responden sangat rendah 0 , 0%. Di dalam sub variabel Konsentrasi terdapat indikator-indikator yang berhubungan dalam melakukan meditasi samatha bhavana.

**Table 4.7 Indikator Fokus**

No	Kategori	F	%
1	Sangat tinggi	0	0%
2	Tinggi	6	10%
3	Cukup	47	78%
4	Rendah	7	12%
5	Sangat Rendah	0	0%
Total		60	100%

Di dalam sub variabel konsentrasi terdapat indikator Ketidaktegaan (caritta/watak), di dalam agama Buddha ada caritta yang biasa ada pada masing-masing manusia. Di dalam table 4.8 indikator yang mempunyai kategori sangat tinggi terdapat 0 responden 0%. Kategori tinggi 5 responden 8%. Responden 46

termasuk ke dalam kategori cukup 77%. Kategori rendah 9 responden 15%, dan responden 0 termasuk ke dalam kategori sangat rendah 0%.

**Table 4.8 indikator Ketidaktegaan (Caritta/Watak)**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	5	8%
3	Cukup	46	77%
4	Rendah	9	15%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%

Dalam meditasi samatha bhavana terdapat sub variabel perhatian suatu objek yaitu semangat. Berdasarkan table 4.9 pada indikator semangat terdapat 0 responden 0%. Selanjutnya pada kategori tinggi 6 responden 10%. Responden 14 termasuk kedalam kategori cukup 23%,. Indikator rendah ada 39 responden 65%, dan indikator sangat rendah hanya ada 1 responden 2%.

**Table 4.9 indikator semangat**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%

2	Tinggi	6	10%
3	Cukup	14	23%
4	Rendah	39	65%
5	SangatRendah	1	2%
Total		60	100%

Berdasarkan table 4.10 indikator pengendalian diri ini termasuk ke dalam sub variabel ketenangan batin. Pada tabel di bawah terdapat responden 0 dengan kategori sangat tinggi 0%. Selanjutnya kategori tinggi 17 responden 28%. Responden 42 termasuk ke dalam kategori cukup 70%. Selanjutnya kategori rendah 1 responden 2% dan kategori sangat rendah 0 berarti 0%.

**Table 4.10 Indikator pengendalian diri**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	17	28%
3	Cukup	42	70%
4	Rendah	1	2%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%



Tabel 4.11 indikator kemurahan hati sub variabel Welas Asih (cinta kasih) adalah bagian dari variabel meditasi samatha bhavana. Di dalam agama Buddha terdapat welas asih(cinta kasih) yang biasa nya terdapat kemurahan hati pada manusia. Berdasarkan tabel 4.6 terdapat kategori sangat tinggi 0 responden 0%. Selanjutnya kategori tinggi 1 responden 2%. 27 responden termasuk ke kategori cukup 45%. Kategori rendah ada 32 responden 53%. Kategori sangat rendah 0 responden 0%.

**Tabel 4.11 indikator kemurahan hati**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	1	2%
3	Cukup	27	45%
4	Rendah	32	53%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%

Indikator rasa puas termasuk bagian dari sub variabel welas asih (cinta kasih). Indikator rasa puas dengan tabel 4.12 kategori sangat tinggi terdapat 0 responden 0%. Kategori tinggi ada 29 responden 48%. Selanjutnya responden 27 dengan kategori cukup 45%. 0 responden termasuk ke dalam kategori sangat rendah 0%.

Welas asih (cinta kasih) terdapat kemurahan hati sesama umat manusia dan mempunyai rasa puas terhadap cinta kasih kepada yang maha kuasa.

**Tabel 4.12 indikator rasa puas**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	29	48%
3	Cukup	27	45%
4	Rendah	4	7%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%

#### Deskripsi variabel ketenangan Jiwa (Y)

Didalam variabel ketenangan jiwa terdapat sub variabel dan indikator-indikator . ketenangan jiwa perlu menggunakan puja bakti dalam melakukan penghormatan leluhur. Pengendalian diri dalam meditasi ada hubungan nya dengan ketenangan jiwa. Melakukan tindakan kebajikan yang dimaksud dalam penelitian ini seperti mendengarkan musik dan ceramah. Mendengarkan musik dan ceramah manusia pasti akan terinspirasi dan di dalam agama Buddha pun ada ceramah dhamma di setiap kesempatan. Ketenangan jiwa juga memerlukan kebutuhan psikologis yang indikator nya kemampuan memaknai diri dan inspirasi hidup.

Berdasarkan tabel 4.13 terdapat indikator penghormatan leluhur di dalam agama Buddha. Kategori semangat tinggi 0 responden 0%. 29 responden termasuk kategori tinggi 48%, selanjutnya kategori cukup 27 responden 45%. Kategori rendah hanya 4 responden 7%. Kategori sangat rendah 0 responden 0%. Dalam puja bakti diperlukan penghormatan leluhur.

**Tabel 4.13 indikator Penghormatan Leluhur**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	29	48%
3	Cukup	27	45%
4	Rendah	4	7%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%

Variabel ketenangan jiwa terdapat sub variabel meditasi yang indikator nya pengendalian diri. Di dalam ketenangan jiwa juga perlu adanya pengendalian diri. Pengendalian diri ada hubungannya dengan meditasi. Responden 0 termasuk ke dalam kategori sangat tinggi 0%. Responden 6 kategori tinggi 10%. 48 responden kategori cukup 80%. Kategori rendah 5 responden 8%, selanjutnya kategori sangat rendah 1 responden 2%.

**Tabel 4.14 indikator pengendalian diri**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	6	10%
3	Cukup	48	80%
4	Rendah	5	8%
5	SangatRendah	1	2%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4.15 indikator mendengarkan musik dan ceramah pada kategori semangat tinggi 0 responden 0%. Terdapat 6 responden pada kategori tinggi 10%. Selanjutnya kategori cukup ada 48 responden 80%. Kategori rendah 5 responden 8% dan kategori sangat rendah hanya 1 responden 2%. Ketika mendengarkan ceramah manusia akan mendapatkan nasihat kebajikan dan menambah pengetahuan terhadap suatu masalah, dan ketika mendengarkan music secara langsung membuka pikiran seseorang dan dapat memberikan inspirasi hidup.

**Tabel 4.15 indikator mendengarkan musik dan ceramah**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%

2	Tinggi	6	10%
3	Cukup	48	80%
4	Rendah	5	8%
5	SangatRendah	1	2%
Total		60	100%

Didalam ketenangan jiwa memiliki kebutuhan psikologis , sejauh mana seseorang kemampuan memaknai dirinya sendiri. Pada tabel 4.15 terdapat indikator kemampuan memaknai diri. Kategori sangat tinggi terdapat 0 responden 0%. 18 responden termasuk ke kategori tinggi 30%. Selanjutnya kategori cukup 40 responden 67%. Dan kategori rendah ada 2 kategori 3%. Kategori sangat rendah 0 responden 0%.

**Tabel 4.16 indikator kemampuan memaknai diri**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	18	30%
3	Cukup	40	67%
4	Rendah	2	3%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%

Selanjutnya didalam variabel ketenangan jiwa terdapat indikator inspirasi hidup. Pada tabel 4.17 indikator inspirasi hidup responden yang termasuk kategori sangat tinggi 0 responden 0%. 18 responden yang kategori tinggi 30%. Selanjutnya responden 40 termasuk kategori cukup 67%. Kategori rendah 2 responden 3% dan 0 responden kategori sangat rendah 0%.

**Tabel 4.17 indikator inspirasi hidup**

No	Kategori	F	%
1	Sangattinggi	0	0%
2	Tinggi	18	30%
3	Cukup	40	67%
4	Rendah	2	3%
5	SangatRendah	0	0%
Total		60	100%

## 6. Uji korelasi

Untuk menentukan apakah ada hubungan antara meditasi Samatha Bhavana dan ketenangan jiwa berikut hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis uji korelasi dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Sciner*) 16 windows.

### Hipotesis Statistik

Jika nilai signifikan  $< 0,05 = H_0$  diterima dan menolak  $H_1$

Jika nilai signifikan  $> 0,05 = H_1$  menerima dan menolak  $H_0$ .

Dasar pengambilan keputusan uji korelasi :

Jika nilai signifikan  $< 0,05$ , maka berkorelasi

Jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka tidak berkorelasi

Dari hasil output ini diketahui nilai signifikansi untuk hubungan Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa adalah 0,00 . artinya karna nilai nya lebih kecil dari 0,05 maka terdapat hubungan antara Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa.

Dilihat dari pedoman derajat hubungan dilihat nilainya 0, 512 maka termasuk ke dalam nilai Pearson Correlation 0,41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang.

**Tabel 4.18 Uji Korelasi**

Correlations			
		variabel_x	variabel_Y
variabel_x	Pearson Correlation	1	.512**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
variabel_Y	Pearson Correlation	.512**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## B. Pembahasan

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (*STIAB*) Jinarakkhita merupakan Sekolah Tinggi Agama Buddha pertama di Bandar Lampung. *Sekolah Tinggi Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita* adalah Lembaga Pendidikan Tinggi khusus dalam bidang Agama Buddha. *STIAB Jinarakkhita* didirikan oleh Yayasan Pendidikan *Buddhayana Vidyalaya* pada tanggal 19 Mei 2004. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha yang didirikan di Provinsi Lampung diberi nama “*Jinarakkhita*” yang berarti yang dilindungi oleh Buddha. Nama “*Jinarakkhita*” adalah untuk mengenang jasa-jasa dari Y.A. Mahabhikkhu Ashin Jinarakkhita yang telah membangkitkan kembali peran serta umat Buddha di Indonesia.

Harapan mendirikan lembaga pendidikan pada Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (*STIAB*) Jinarakkhita adalah menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan intelektualitas dan profesionalitas tinggi baik secara teoritis maupun praktik dalam bidang Agama Buddha.

Stiab Jinarakkhita mempunyai Visi, Misi dan Tujuan :

Visi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita yaitu : “ Perguruan Tinggi Agama Buddha yang unggulan di Indonesia yang intersektarian, profesional, dan berkarakter pada tahun 2020”.

Misi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Menyelenggarakan pendidikan berbasis kompetensi, pembentukan karakter masyarakat Buddhis yang berwawasan Buddhayana (intersektarian).

Tujuan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita yaitu :Menghasilkan lulusan yang berkualitas, dan berkarakter serta berwawasan intersektarian.

Dalam agama Buddha terdapat proses pelaksanaan meditasi yang meliputi syarat-syarat meditasi. Seseorang mediator dalam praktik meditasi harus memahami syarat baik internal maupun eksternal. Ada persyaratan internal yang harus dipenuhi sebelum melakukan meditasi, yaitu : Memiliki sila, yaitu tidak melakukan perbuatan buruk dan melaksanakan tugas atau kebajikan sehingga membuat hati dan pikiran harmonis, mendukung dan mempertahankan sifat-sifat baik. Persyaratan eksternal yang harus diperhatikan oleh seseorang meditator yaitu : Tempat tinggal yang pantas, misalnya jauh dari keramaian, bebas dari gangguan, dan memberi kemudahan. Praktek meditasi yang dilakukan mahasiswa-mahasiswi di Vihara STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung dilakukan pada saat kegiatan kerohanian civitas akademika. Meditasi juga dilakukan pada saat mahasiswa-mahasiswi melakukan *puja bakti* (sembahyang) pagi dan sore. *Meditasi* dilakukan pada pagi hari kurang lebih dimulai jam 05.00 WIB dan dilakukan kurang lebih selama 15 sampai 30 menit, pada saat sore hari mulai pukul 18.30 WIB. Sebelum meditasi dilakukan diawali dengan pembacaan kitab suci terlebih dahulu, kemudian melakukan meditasi. Selanjutnya dilakukan pembacaan *parita* (doa-doa suci) untuk melakukan pelimpahan jasa pada semua makhluk. Meditasi yang dipraktekkan oleh mahasiswa umumnya dilakukan dengan menggunakan objek pernapasan yaitu, mengamati keluar masuknya nafas. Manfaat dari meditasi ialah supaya memunculkan ketenangan.

Penelitian yang dilaksanakan di STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung untuk mengetahui apakah ada hubungan Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan

Jiwa terhadap mahasiswa-mahasiswi STIAB JINARAKKHITA. Setelah dilakukan uji korelasi menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Sciner*) 16 terdapat hubungan antara *Meditasi Samatha Bhavana* dan *Ketenangan Jiwa*. Di lihat dari hasil output ini diketahui nilai signifikasi untuk hubungan Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa adalah 0,00 . artinya karna nilai nya lebih kecil dari 0,05 maka terdapat hubungan antara *Meditasi Samatha Bhavana* dan Ketenangan Jiwa.

Dan dilihat dari pedoman derajat hubungan dilihat nilainya 0, 512 maka termasuk ke dalam nilai Pearson Correlation 0,41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang.

Dari hasil output uji korelasi diketahui nilai signifikasi untuk hubungan Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa adalah 0,00 . artinya karna nilai nya lebih kecil dari 0,05 maka terdapat hubungan antara Samatha Bhavana 0, 512 maka termasuk ke dalam nilai Pearson Correlation 0,41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang.

Skripsi ini berjudul Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa. Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu Samatha Bhavana(X) dan Ketenangan Jiwa(Y). di dalam variabel Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa terdapat sub variabel yang di bagi dengan indikator. Sub variabel Konsentrasi Benar ada 2 indikator yaitu Konsentrasi Benar, indikator konsentrasi benar terdapat 32% dengan kategori tinggi, sedangkan yang melakukan konsentrasi benar terdapat 65% dari kategori cukup, 3% kategori rendah, dan 0% kategori sangat rendah. Fokus adalah salah satu bagian dari sub variabel konsentrasi, bermeditasi diperlukan fokus.

Didalam indikator fokus kategori sangat rendah 0 %, selanjutnya kategori tinggi hanya terdapat 10% dari 6 responden. Kategori cukup 78% dari 47 responden dan kategori sangat rendah 0%. Sub variabel Caritta/Watak terdapat indikator ketidaktegaan. Didalam agama Buddha terdapat watak pada seseorang yang biasa disebut caritta. Sub variabel caritta/watak terdapat indikator ketidaktegaan yang menghasilkan tabel kategori sangat rendah 0%, kategori tinggi 10% terdapat 6 responden. kategori cukup 47 responden 78%. 12% kategori rendah, dan kategori sangat rendah 0%. sub variabel Perhatian Suatu Objek indikator nya yaitu Semangat. Dalam indikator ini terdapat kategori sangat tinggi 0%, kategori tinggi 10% yang terdapat pada 6 responden. Selanjutnya kategori cukup 23% hanya terdapat pada 14 responden. Kategori rendah 65% 33 responden , dan kategori sangat rendah responden 2%. Terdapat sub variabel Ketenangan Batin dengan indikator Pengendalian Diri. Indikator pengendalian diri menghasilkan kategori sangat tinggi 0%. Kategori tinggi 17 responden 28%. Selanjutnya kategori cukup 70% terdapat pada 42 responden. 2% kategori rendah, kategori sangat rendah 0%. Meditasi Samatha Bhavana juga mempunyai sub variabel Welas Asih (Cinta Kasih). sub variabel welas asih (cinta kasih) terdapat indikator kemurahan hati, yang kategori sangat tinggi 0%, kategori tinggi 2%. Kategori cukup dalam kemurahan hati 45% responden 27. Selanjutnya kategori rendah 32 responden 53%. Kategori rendah 0%. Indikator rasa puas juga terdapat pada sub variabel welas asih(cinta kasih). Kategori sangat tinggi yang ada pada indikator welas asih(cinta kasih) 0%. Kategori tinggi 29

responden 48%. Selanjutnya ada kategori cukup 27 responden 45%. Kategori rendah 7% 4responden. Kategori sangat rendah 0%.

Penelitian ini mempunyai variabel Ketenangan Jiwa yang di dalam nya mempunyai sub vairabel dan terbagi indikator-indikator. Dalam ketenangan jiwa terdapat sub variabel puja bakti yang mempunyai indikator penghormata leluhur. Indikator penghormatan leluhur mempunyai hasil kategori sangat tinggi 0%. Kategori tinggi ada 29 responden 48%. 45% kategori cukup 27 responden. Kategori rendah 7% hanya ada 4 responden. Kategori sangat rendah 0%. Sub variabel meditasi dalam ketenangan jiwa mempunyai indikator pengendalian diri. Hasil kategori sangat tinggi 0%. Kategori tinggi 10% , 48 responden termasuk kategori cukup 80%. Kategori rendah 5 responden 8% , dan kategori sangat rendah 2%. Sub variabel tindakan kebajikan mempunyai indikator mendengarkan musik dan ceramah. Dalam agama buddha ada ceramah dhamma di setiap kesempatan. Berikut ini hasil indikator mendengarkan musik dan ceramah terdapat kategori sangat rendah 0%. Kategori tinggi 29 responden 48%. 27 responden kategori cukup 45%. Kategori rendah 7% terdapat 4 responden. Kategori sangat rendah 0%. Variabel ketenangan jiwa mempunyai sub variabel kebutuhan psikologis. Kebutuhan psikologis memiliki dua indikator yaitu kemampuan memaknai diri, inspirasi hidup. Indikator kemampuan memaknai diri terdapat kategori sangat tinggi 0%. Kategori tinggi 18 responden 30%. 40 responden menghasilkan 67%. Kategori rendah 3% dan kategori sangat rendah 0%. Indikator inspirasi hidup kategori sangat tinggi 0%. 18 responden kategori tinggi

30%. Kategori cukup 40 responden 67%, selanjutnya kategori rendah 3% dan kategori sangat rendah 0%.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dalam agama Buddha terdapat proses pelaksanaan meditasi yang meliputi syarat-syarat meditasi. Seseorang mediator dalam praktik meditasi harus memahami syarat baik internal maupun eksternal. Ada persyaratan internal yang harus dipenuhi sebelum melakukan meditasi, yaitu : Memiliki sila, yaitu tidak melakukan perbuatan buruk dan melaksanakan tugas atau kebajikan sehingga membuat hati dan pikiran harmonis, mendukung dan mempertahankan sifat-sifat baik. Seseorang mediator harus memiliki sila yang baik, sila yang baik dalam buddhisme yaitu tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat asusila, tidak berkata yang benar dan tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang memadamkan kesadaran. Menghilangkan berbagai rintangan fisik (*palibodha*) yaitu, kekhawatiran yang menyangkut keterkaitan tempat tinggal, orang yang bertanggung jawab terhadap keluarga dan teman, pekerjaan yang tertinggal. Kepedulian pada keluarga. Mempelajari subyek meditasi (*kammatthana*) dengan baik, subyek yang bersifat umum sesuai watak mediator dengan subyek yang spesifik sesuai kebutuhan. Persyaratan eksternal yang harus diperhatikan oleh seseorang meditator yaitu : Tempat tinggal yang pantas, misalnya jauh dari keramaian, bebas dari gangguan, dan memberi kemudahan. Makanan yang bermanfaat sesuai dengan watak meditator, yang sehat dan melindungi jasmani dari penyakit.



Pembahasan hasil pengolahan data dalam penelitian ini yaitu tentang Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa ( Studi kasus STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung) dapat di simpulkan bahwa :

Meditasi yang dilakukan pada mahasiswa-mahasiswi STIAB JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG ini setiap hari jumat pukul 09.00 WIB. Mahasiswa-mahasiswi melakukan *puja bakti* (sembahyang) pagi dan sore. *Meditasi* dilakukan pagi hari kurang lebih dimulai jam 05.00 WIB dan dilakukan kurang lebih selama 15 sampai 30 menit. Meditasi dilakukan pada saat sore hari mulai pukul 18.30 WIB kurang lebih 15 sampai 30 menit. Sebelum meditasi dilakukan diawali dengan pembacaan kitab suci terlebih dahulu, baru kemudian melakukan meditasi. Selanjutnya dilakukan pembacaan *parita* (doa-doa suci) untuk melakukan pelimpahan jasa pada semua makhluk.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat disarankan untuk mahasiswa-mahasiswi.

1. Mahasiswa-mahasiswi harus bisa memahami tentang meditasi dalam agama Buddha maupun dalam agama lainnya. Sebagai mahasiswa-mahasiswi harus paham terhadap ketenangan jiwa yang dialami setiap masing-masing individu. Mahasiswa-mahasiswai STIAB JINARAKKHITA Bandar Lampung harus memberi nilai kebaikan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk diri sendiri maupun terhadap orang lain sesama agama ataupun beda agama.

2. Kepada peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan di dalam penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti perlu dikembangkan isi didalamnya, atau menambahkan variabel-variabel judul lain yang mungkin mampu dan ada kaitannya untuk di teliti .



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998.
- Abu Al-wafa' al-ghanimi al-tafatazani, *al-Madkhal ila al-tasawuf al-Islami*  
Kairo: Al Tsaqafah li al nasyr, 1983.
- Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1979.
- Ajhn Brahm, *Superpower Mindfulness*, Jakarta Barat: Ehipassiko Foundation, 2010.
- Ajhn Brahm, *Superpower Mindfulness*, Jakarta Barat: Ehipassiko Foundation, 2010.
- Beni ahmad saebani dan afifudin, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia, 2012.
- erald O'Collins dan Edward G. Faruggia, *"Meditasi"*, kamus Teologi, di  
terjemahkan oleh I. Suharyo, Pr. Yogyakarta: Kansius, 1996.
- Gerald O'Collins dan Edward G. Faruggia. *"Meditasi"*, *Kamus Teologi*, Yogyakarta:  
Kanisius, 1996.
- IAIN Walisongo Semarang. Diakses Tanggal 18 Februari 2019, Pukul 13:00 WIB.
- Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hikmah, *Dari Ajaib Al Qalib*, Jakarta:  
Tirta Mas, 1984.
- Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, terjemahan Nur Hikmah, Jakarta: Tirta Mas, 1984.
- Irwanto dkk., *Psikologi Umum*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991.
- Jakarta : Prenada media grup, 2014

Joko Subagio, *Metode penelitian dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2001.

Jurnal Skripsi Universitas Islam Indonesia, *efektifitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi* Jurnal Ilmiah Psikologi, (Olivia Dwi K, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashor, 2007). Diakses Tanggal 25 februari 2019, Pukul 23:00 WIB

Jurnal Skripsi, M Sulur, *Hubungan Silaturahmi Dengan Ketenangan Jiwa*,

K. Prent, *Kamus Latin-Indonesia*, Yogyakarta: Kanisius 1969.

Koentjaraningrat, *Pengantar Antropologi I* Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.

Lexy. J. Moeleng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.

Macam-macam meditasi, budhasatyamuni. Jakarta : Pustaka Baru, 1996.

Maha nayaka Ashin Jinarakkita. *Meditasi I*. Jakarta. : Vajra Dharma nusantara 2001

Maha Nayaka Piyadassi, Buddha Dhamma, Jakarta: 2001.

Maha Nayaka Sthavira A. Jinarakkhita, *Meditasi II*, Jakarta: Vajra Dharma Nusantara, 2004.

Maha Nayaka Sthavira, *meditasi II Buddhis*, Surabaya: Megazine Press, 1966.

Maha Nayaka, *Ada yang menyebutkan 38 macam pokok objek meditasi, tidak mencakup kasina*. Surabaya: Alfabeta 1995.

Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, Jakarta: Hadikarya AGung, 1989.

Mahmus Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, Jakarta: Hadi Karya Agunh, 1989.

Muri Yusuf, A, *Metode Penelitian Kuantittif, kualitatif, dan penelitian gabungan*.

Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan, populasi dan sampel*, Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2014.

MW. Safhwan, *Wacana timur dan Barat*, Yogyakarta : Qalam, 2004..

Piyadassi, Raga .*Caritta Buddhis*, Jakarta: Kansius 2004.

Rasyid, *Samadhi I Nayaka Sthaviira III*, penerbit, Jakarta Vajra dharma Nusantara, : 2004.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta. 2015.

Sugiono, *Metode Penelitian Manajemen* Bandung: Alfabetha, 2013.

Sugiono, *Satistika Untuk Penelitian*, Bandung : Alfabeta, 2015.

Sugiono, *Statistik untuk penelitian* Alfabetha: Bandung cet-ke 26. 2001.

Sugiono, *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: Alfabetha:, 2015.

Sutrisno Hadi,*Metodologi reseearch Jilid II*, Yogyakarta: Andi Offset, 2000.

Vajra Dharma Nusantara, *Meditasi II*. Jakarta: Kanisius 2004.

Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1988.

Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, cet. 9, Jakarta: Gunung Agung, 1982.

Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, cet. 9, Jakarta: Gunung Agung, 1982.

Zakiah Daradjat, *Agama dan Kesehatan Mental* Jakarta: CV Haji Mesagung, 1988.

Zuardi Azzaimo, *Asas-Asas Psikologi Ilahiyyah* Jakarta: Pustaka Hidayah, 1990.

